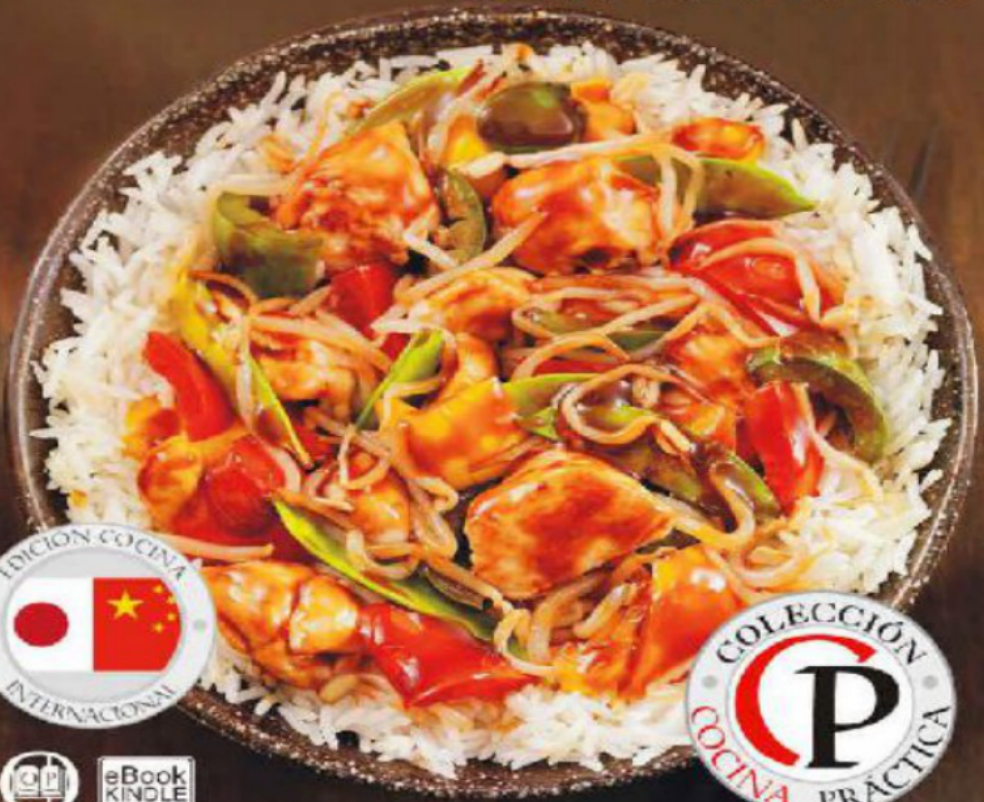
Mariano Orzola

84 Recetas de la COCINA ORIENTAL



EDICIÓN COCINA INTERNACIONAL

COLECCIÓN CP COCINA PRÁCTICA

eBook KINDLE

PARA DEGUSTAR EL SABOR TÍPICO DE PLATOS SALADOS, POSTRES Y MUCHO MÁS

84 RECETAS DE LA COCINA ORIENTAL

COLECCIÓN **COCINA PRÁCTICA** – eBook **Kindle**
EDICIÓN **COCINA INTERNACIONAL**

Producción Integral: Mariano Orzola
Diseño y Edición : OrzolaPress
Arte de Tapa: OrzolaPress
Fotografía de Tapa: OPIB-GIHR
Fotografía interior: OPIB-GIHR
Email autor: msorzola@gmail.com
Twitter autor: twitter.com/MarianoOrzola

Copyright © 2015, Mariano Orzola
Copyright Textos © 2015, Mariano Orzola
Copyright Colección © 2014-2015, OrzolaPress

Basado en "¡Hoy cocino yo!"

Primera Edición: Septiembre, 2015 (Edición en Español)
CDME: OP-CCP-ECI-84ROR-0007-01092015

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin el permiso escrito de Mariano Orzola.

Nota: El autor ha realizado una selección de 84 recetas caseras para preparar diferentes recetas de la Cocina Oriental. Desde clásicos platos salados hasta postres y comidas exprés, todas las recetas poseen el sabor característico de la comida que identifica a la cultura japonesa y china. No es necesario poseer conocimientos especializados sobre cocina para poder preparar las recetas presentadas en este libro ya que pertenecen a la categoría de "cocina práctica".

COLECCIÓN
COCINA PRÁCTICA
Ebcoks KINDLE

La selección más completa de recetas de cocina populares y gourmet clasificadas según sus ingrecientes, colores y sabores.

© Un producto digital OrzolaPress, 2014-2015

Venta exclusiva en tiendas

Contenidos

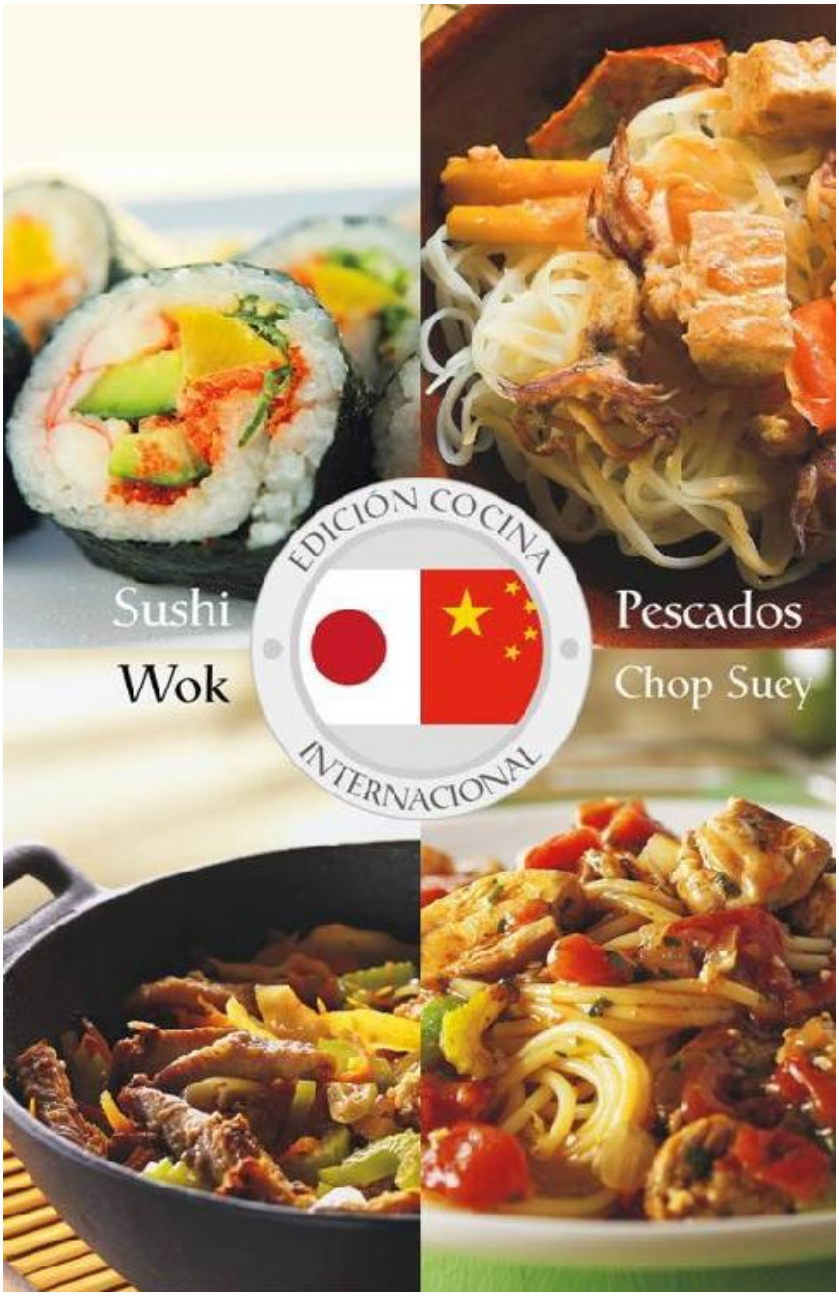
Perfil de la Gastronomía Oriental
Sushi y Recetas con Arroz
Tempuras y Recetas con Pescados
Recetas con Vegetales
Recetas con Pollo
Recetas Mixtas
Recetas Dulces
Recetas Seleccionadas
Extra: Claves para darle sabor a tus comidas
Extra: Los métodos de cocción de los alimentos
Clasificación orientativa de los principales alimentos
Referencias Bibliográficas
Sobre el autor

En este eBook se utilizan las convenciones y unidades de medida internacional:

Peso: kilogramos (kg) o gramos (gr)
Altura: metros (mts) o centímetros (cm)
Líquidos: litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)
Porción de alimentos: Porción (ejemplo: 1 porción)

EQUIVALENCIAS:

1 kilogramo = 1 kg = 1000 gr
1 metro = 1 mt = 100 cm
1 litro = 1 l = 1000 cc = 1000 ml
1 medida = 1 taza / 1 vaso
Las siglas “c/n” significan “cantidad necesaria”


Sushi
Pescados
Wok
Chop Suey
EDICIÓN COCINA
INTERNACIONAL

Perfil de la Gastronomía Oriental

La cocina oriental es típica de los países asiáticos. La gastronomía oriental se caracteriza por ser fruto de una cocina de llama, de breve e intenso poder calorífico en algunos platos, y en el fuego de hornillo, de llama suave. Particularmente se destaca la cocina japonesa y la cocina china, aunque también se ha popularizado la cocina tailandesa y la cocina hindú.

Cocina japonesa

En el caso de la cocina japonesa, la escasez de energía calorífica condicionó su recetario, fundamentado en el pescado crudo, sometido o no a distintas maceraciones, presentado siempre con notable impacto visual gracias a una técnica de corte impecable.
El shashimi tiene como ingredientes principales el atún, la gamba y el calamar, siempre en cortes finísimos. Los platos de tempura (trozos de pescado, mariscos, carne y verduras ligeramente rebozadas) son fritos servidos con una sabrosa salsa, que los historiadores suponen fruto del encuentro de la cultura culinaria tradicional japonesa con las técnicas de fritura que llevaron a Japón los navegantes portugueses en el siglo XVI, y que hoy en día se encuentran entre los platos favoritos del Japón.
Con un pescado, el fugu, los chef japoneses consiguen un plato por el que se pagan fortunas. Para realizarlo, el cocinero debe pasar un examen previo, pues si el corte de la pieza no es el adecuado el plato resulta altamente tóxico, e incluso mortal. Las sopas suelen tener como ingrediente el tofu, un queso «vegetal» logrado a partir de la soja.
La expansión comercial japonesa ha hecho que su gastronomía sea ahora conocida en todo el mundo. La filosofía Zen, originaria del Japón, acompañó al movimiento hippy de los años 60. Entre sus doctrinas, Occidente aceptó una nueva visión de la cocina, la macrobiótica, fundamentada en ingredientes naturales, libres de contaminación, tales como las algas marinas, el arroz integral y el té mu de tres años. Desde un punto de vista gastronómico, estos recetarios de notable interés salutífero, tienen escasa relevancia.

Cocina china

La cocina china, la de mayor importancia dentro de Oriente, es mucho más antigua que la occidental. De hecho, la gran extensión de China impide hablar de una cocina genérica, obligando, en una primera aproximación a distinguir ocho escuelas culinarias de capital importancia (Pekín, Shandon, Jingseu, Anhui, Sichuan, Hunan, Fujian y Guangdong), pues su influencia puede apreciarse en otros muchos recetarios de cocina oriental, desde Tailandia a Japón. Paralelamente, la emigración de numerosos ciudadanos chinos a otros países de Asia, Europa y América ha difundido su cultura gastronómica.

De una manera general, podemos afirmar que en China los sabores más salados se encuentran en el norte y los más dulces en el sur. Asimismo, las cocinas de Sichuan y Hunan se caracterizan por el picante de sus platos, mientras que las escuelas de Fujian y Guangdong prefieren los mariscos y los pescados de mar.

La cocina de Pekín ha impuesto el pato a la pekinesa, creado por la corte imperial de la Dinastía Sung hace más de 1.000 años, aunque también es conocida por el caldero mongol y la carne asada al estilo imperial.

Para el occidental que no haya conocido «in situ» la cocina china, las referencias palatales más frecuentes serán las de Cantón, Shangai, Formosa i Sichuan, un esquema poco preciso pues no podemos olvidar que, sólo en la cocina de la ciudad de Shangai, los tratadistas chinos diferencian tres escuelas distintas, fundamentadas en la clase social y en la utilización del arroz como ingrediente. Es común en toda la cocina china ofrecer las sopas como último plato, al contrario de la costumbre occidental. Siempre que se quiera llevar a la práctica una receta china deben recordarse los ingredientes definitorios de la cocina oriental, que no están presentes en la despensa occidental: la salsa de soja, el vino amarillo, el jengibre, el requesón de soja fermentada, los aceites de sésamos y de cacahuetes, el «weijing», el bambú en conserva, las setas chinas, etc.

En las principales capitales de Europa y América existen mercados y tiendas en estos ingredientes.

Fuente: ***natureduca.com***

Sushi y Recetas con Arroz

SUSHI TRADICIONAL (ROLLS)

Ingredientes (para 8 porciones):
- 300 gr de arroz para sushi (grano corto)
- 2 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de vinagre de arroz
- 1 ramito de ciboulette, picada finamente
- Un trozo de pepino de 30 gr, sin semillas, picado fino
- 115 gr de salmón ahumado
- 4 láminas de algas nori (unos 10 gr en total)
- 2 cucharaditas de wasabi
- Gari (jengibre encurtido), para decorar
- Salsa de soja reducida en sodio, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:
Cocinar el arroz en una olla con agua hirviendo, según las instrucciones del paquete.
Mientras tanto, colocar el azúcar y el vinagre en una olla pequeña, y calentar suavemente hasta que el azúcar se disuelva. Cuando el arroz esté cocido, verter la mezcla de vinagre sobre el arroz; agregar luego la ciboulette y el pepino, y mezclar. Tapar con un paño de cocina limpio y dejar enfriar.
Dividir el arroz en cuatro porciones iguales. Cortar el salmón en tiras de 1 cm de ancho. Colocar una lámina de alga nori, con la parte brillante hacia abajo, sobre una esterilla de bambú, o en una hoja de papel mantequilla, sobre una tabla. Extender una porción de arroz sobre el alga presionando hacia abajo de manera pareja; dejar 1 cm de espacio en la parte superior e inferior. Colocar un cuarto del salmón en el centro de la capa de arroz. Untar el salmón con ½ cucharadita de wasabi.
Con la ayuda del bambú, enrollar el alga, el arroz y el salmón formando un tubo. Enrollar apretado para asegurar que el arroz se pegue y mantenga el relleno en el lugar. Hacer tres rollos más del mismo modo.
Con un cuchillo húmedo, cortar cada rollo en ocho porciones y pasarlas a una bandeja. Enjuagar el cuchillo después de cada corte. Decorar con trozos de gari y acompañar de salsa de soja.

SUSHI CLÁSICO (ROLLS)

Ingredientes (para 16 unidades):
- 500 gr de arroz de sushi, ya cocido
- ½ pepino
- 4 cucharadas de mayonesa
- 90 gr de kanikama, finamente picado
- 4 lámina de alga nori
- 2 ½ cucharadas de semillas de sésamo
- 1 aguacate (palta), en rodajas
- 4 cucharaditas de tobiko (huevos de pez)

Preparación paso a paso:
Cortar la punta del pepino, luego cortarlo en cuartos a lo largo. Luego, cortar cada cuarto en finos bastones. Mezclar la mayonesa con el kanikama picado.
Colocar una hoja de nori sobre la esterilla de bambú. Con las manos húmedas, colocar una capa finita de arroz sobre el nori, dejando 1 cm de borde. Espolvorear con las semillas de sésamo. Darlo vuelta, con mucho cuidado.
En un 1/3 de la parte superior del nori, colocar 1 cucharada de la mezcla de kanikama en una línea a lo ancho de la hoja. Colocar por arriba 1 o 2 bastoncitos de pepino, y 1 a 3 rodajas de aguacate.
Con la esterilla, enrollar el roll en forma de cilindro, comenzando por el borde superior. Una vez que llegaron al borde inferior, humedecer el nori libre y cerrar el roll. Repetir el mismo procedimiento con las otras hojas de nori.
Cortar cada roll de 2cm de ancho. Decorar con tobiko.

SUSHI FÁCIL (ROLLS)

Ingredientes (para 8 porciones):
- 155 gr de arroz de grano corto para sushi
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 ½ cucharadita de sal
- 4 hojas de alga marina nori
- ½ pepino pelado, sin semillas y en tiritas
- 2 cucharadas de jengibre encurtido
- 1 aguacate (palta), cortado en tiritas
- 250 gr de salmón ahumado en fetas, kanikama o atún

Preparación paso a paso:
Poner a hervir 375 cc (1 ½ taza) de agua en una cacerola mediana. Agregar el arroz y revolver. Reducir el fuego, cubrir y dejar cocinar a fuego lento durante 20 minutos o hasta que el agua se absorba.
Mezclar el vinagre de arroz, el azúcar y la sal en un bol pequeño. Agregar al arroz.
Precalentar el horno a 150°C (bajo). Colocar las hojas de alga en una asadera para hornear y calentar en el horno de 1 a 2 minutos, hasta que se sientan tibias.
Colocar una hoja de alga en el centro de una esterilla de bambú. Humedecer sus dedos, untar una capa delgada de arroz en el alga y presionar. Formar en el centro del arroz una hilera con ¼ del pepino, jengibre, aguacate y pescado. Levantar el borde de la esterilla de bambú y enrollar los ingredientes presionando cuidadosamente hasta que se forme el rollo completo. Cortar en rodajas. Repetir el procedimiento con el resto de los ingredientes.

CALDO DE CAMARONES CON ARROZ

Ingredientes (para 6 porciones):
- 2 ½ tazas de caldo de pollo
- ½ taza de arroz
- 3 cucharaditas de páprika
- 2 dientes de ajo picados
- 1 lata de tomates enteros picados
- ¾ taza de morrones verdes picados
- ½ taza de cebollas picadas
- 500 gr de camarones, pelados y limpios
- El jugo de 2 limones
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en un solo paso:
En un olla poner el caldo y dejar que hierva. Una vez que soltó hervor, agregar el arroz, bajar el fuego y tapar. Cocinar el arroz por otros 15 a 20 minutos. Agregar los tomates, morrones y cebolla. Tapar nuevamente cocinar hasta que las verduras estén tiernas. Agregar por último los camarones y el jugo de limón, las especias; tapar y cocinar a fuego bien bajo por otros 3 a 4 minutos. Salpimentar al gusto. Los camarones deben estar bien rosados.

ARROZ CON LANGOSTINOS AL CURRY

Ingredientes (para 4 porciones):
- 200 gr de arroz integral
- Sal y pimienta negra, al gusto
- 2 cucharadas de leche desnatada
- ½ cucharadita de hebras de azafrán
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 1 cebolla grande, finamente picada
- 1 pimiento rojo, sin semillas y cortado en trozos pequeños
- 2 cucharaditas de semillas de cilantro molido
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 cucharadita de cúrcuma molida
- 225 cc de caldo de pescado
- 500 gr de langostinos cocidos, sin cáscara, pero con las colitas
- 500 gr de queso blanco untable, bajas calorías
- 15 gr de ramitas frescas de cilantro, picado en trozos grandes
- El jugo de un limón

Preparación paso a paso:
Colocar el arroz en una cacerola grande y cubrir con una cantidad generosa de agua. Añadir una pizca de sal y poner la cacerola a hervir. Bajar el fuego y cocinar a fuego lento durante 30 a 35 minutos (o según las instrucciones en el paquete) hasta que esté cocido.
Mientras tanto, calentar la leche en una cacerola chica, o al microondas, sin dejar que hierva. Poner el azafrán en un plato pequeño resistente al calor o en un bol, cubrir con la leche caliente y dejar reposar para que suelte el aroma y color.
Calentar el aceite en una cacerola grande. Agregar la cebolla y el pimiento rojo y cocinar a fuego lento, revolviendo con frecuencia, durante 5 minutos. Agregar el cilantro molido, comino y la cúrcuma y continuar cocinando, revolviendo frecuentemente, hasta que las verduras estén tiernas, unos 5 minutos más. Añadir el caldo y dejar que hierva. Añadir los langostinos y cocinar a fuego lento durante 2 minutos. Retirar la sartén del fuego y dejar enfriar por unos minutos.
Incorporar el queso untable poco a poco en la salsa caliente, y batir Luego agregar la infusión de azafrán y leche y gran parte del cilantro fresco. Añadir sal, pimienta y jugo de limón al gusto. Colar el arroz y colocar con cuchara en cazuelas individuales. Verter la salsa sobre el arroz, espolvorear con el cilantro picado restante y

servir con ensalada de pepino y cebolla.

ARROZ HINDÚ

Ingredientes (para 4 porciones):
- 225 gr de arroz basmati, enjuagado
- 300 gr de espinaca, lavada y picada
- 225 gr de langostinos crudos, pelados
- 400 gr de tomates perita en lata, picados
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 1 cebolla grande, cortada al medio y en rodajas finas
- 1 chile rojo, sin semillas y cortado en rebanadas finas
- 15 gr de jengibre fresco, pelado y finamente picado
- 1 cucharada de comino molido
- 1 cucharada de semillas de cilantro molido
- 1 cucharadita de cúrcuma molida
- ½ cucharadita de nuez moscada
- 1 pizca de azúcar

Preparación paso a paso:
Escurrir los tomates en un colador sobre una jarra medidora de vidrio resistente al calor. A continuación, dejar de lado. Poner una cacerola con agua a hervir.
Calentar el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Añadir la cebolla, el chile y el jengibre y mezclar durante 3 minutos. Añadir el comino, el cilantro, la cúrcuma y nuez moscada y seguir revolviendo hasta que la cebolla se ablande.
Agregar el arroz y los tomates escurridos en la cacerola y revolver para mezclar con las especias. Agregar suficiente agua hirviendo al jugo de tomate reservado, hasta lograr 450 cc de líquido en total. Mezclar este líquido en el arroz, agregar el azúcar y una pizca de sal, a continuación, llevar a ebullición. Reducir el fuego a bajo, tapar bien y dejar cocinar el arroz sin levantar la tapa durante 10 a 12 minutos hasta que todo el líquido se haya absorbido y los granos de arroz estén tiernos.
Agregar la espinaca, en manojos grandes a la vez, añadiendo más a medida que cada adición se reduce. Cuando toda la espinaca se ha añadido, poner los langostinos en la parte superior, volver a tapar la cacerola y reducir el fuego al mínimo. Cocinar por 2 minutos, luego apagar el fuego y dejar reposar durante 1 minuto, sin levantar la tapa. La espinaca se reducirá aun más y los langostinos se cocinarán. Suavemente, mezclar con dos tenedores para combinar el

arroz, las espinacas y los langostinos. Servir de inmediato en platos individuales.

ARROZ CON CAMARONES AL ENELDO

Ingredientes (para 4 porciones):
- 250 gr de arroz basmati e integral mezclados, bien enjuagados
- 400 gr de camarones, pelados pero con la cola
- 125 gr de brócoli, separado en pequeños ramitos
- 125 gr de judías verdes, cortadas a lo largo
- 1 pimiento amarillo pequeño, sin semillas y rebanado fino
- 75 gr de cebollas de verdeo rebanadas
- 4 cucharadas de eneldo fresco, picado grueso
- El jugo y ralladura de la cáscara de 1 limón
- 3 cucharadas de aceite de girasol
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo tostado
- 1 cucharada de salsa de soja reducida en sodio
- Pimienta a gusto

Preparación paso a paso:
Cocinar el arroz con la cáscara de limón, en una olla con agua hirviendo, 20 minutos o según las instrucciones del paquete, hasta que esté tierno. Vaciar el arroz en una ensaladera amplia. Quitar la cáscara de limón.
Batir en un bol pequeño 1 cucharada del jugo de limón, 2 cucharadas de aceite de girasol, salsa de soja y pimienta. Verter este aderezo sobre el arroz y mezclar. Extender el arroz en la ensaladera y dejar enfriar. Mientras tanto, colocar el brócoli en una vaporera, colocar sobre una olla de agua hirviendo y cocinar al vapor 4 minutos. Agregar las judías y cocinar 2 minutos más o hasta que las verduras estén tiernas, pero todavía crujientes. Pasar las verduras por un colador y refrescar con abundante agua fría.
Calentar el resto del aceite de girasol en una sartén grande. Agregar los camarones y cocinar a fuego alto 1 o 2 minutos de cada lado, o hasta que estén rosados y cocidos. Retirar del fuego y rociar con el resto del jugo de limón. Agregar el brócoli, las judías, el pimiento amarillo, las cebollas y 3 cucharadas del eneldo al arroz, y mezclar ligeramente. Colocar los camarones arriba y espolvorear con el resto del eneldo. Servir de inmediato en platos individuales.

SALPICÓN DE ARROZ CON CAMARONES

Ingredientes (para 4 porciones):
- 200 gr de arroz, tipo arborio
- 16 camarones, medianos
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pizca de azafrán
- 50 cc de vino blanco
- 1 hoja de laurel
- 400 cc de caldo de ave
- 100 gr de guisantes (arvejas)
- 100 gr de judías verdes (chauchas)
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de vinagre de jerez
- 1 morrón rojo
- 2 tomates
- 2 hojas de lechuga
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:
Calentar en una olla 1 ½ cucharadas de aceite de oliva. Dorar el arroz con el azafrán y mezclar bien. Agregar el vino blanco, el caldo. Incorporar la hoja de laurel y dejar que hierva. Una vez que hirvió, bajar el fuego, y dejar que el arroz se cocine hasta que absorba todo el líquido.
Para el aderezo: colocar 1 ½ cucharadas de aceite de oliva con el jugo de limón y el vinagre, batir bien. Condimentar con sal y pimienta.
Separar el arroz con un tenedor, y colocarlo en una fuente. Rociarlo con el aderezo, y dejar reposar por 1 hora. Pelar y retirar las semillas de los tomates. Picar en cubos. Condimentar con sal y pimienta al gusto. Agregar el morrón a los tomates. Lavar y escurrir las hojas de lechuga. Reservar.
En un sartén, agregar el aceite de oliva restante, junto con el ajo. Agregar los camarones y retirar el ajo. Cocinar hasta que estén listos.
Colocar hojas de lechuga en platos individuales. Cubrir con la ensalada de arroz y los camarones salteados. Servir de inmediato.

ARROZ FRITO CON

POLLO Y CHAMPIÑONES

Ingredientes (para 6 porciones):
- 1 ½ taza de arroz crudo
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 pechugas de pollo en trocitos, sin hueso ni piel
- Sal al gusto
- 2 huevos batidos
- 100 gr de champiñones, en rodajas
- 2 cebollas de verdeo, picadas
- 1 cucharada de salsa de soja, o al gusto

Preparación paso a paso:
Cocinar el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete. Dejar enfriar. (También se puede utilizar las sobras de arroz directamente de la heladera).
Calentar la mantequilla en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregar el pollo y dejar que se dore. Condimentar con sal a gusto y retirar de la sartén. Reservar.
En la misma sartén, cocinar los huevos revueltos y luego agrega el arroz, mezclando hasta que tome un color más tostado. Agregar el pollo, los champiñones, la cebolla de verdeo y la salsa de soja.

ARROZ CON POLLO "ESTILO BOMBAY"

Ingredientes (para 6 porciones):
- 1 taza de arroz blanco de grano largo (crudo)
- 185 gr de frutas seca mixta, picada
- ½ taza de cebolla picada
- 1 ½ cucharaditas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 2 tazas de agua
- 1 ½ kg de carne de pollo, cortada en trozos
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- 4 cucharaditas de polvo de curry
- ½ cucharadita de pimentón

Preparación en 3 pasos:
1) Precalentar el horno a 180°C (moderado).
2) En una fuente para horno mediana, combinar el arroz, las frutas, la cebolla, el azúcar y la sal. Agregar el agua. Colocar la carne de

pollo encima.
3) En un bol, mezclar la mantequilla con el polvo de curry y el pimentón. Pintar el pollo con la mantequilla sazonada. Tapar la fuente con papel aluminio y llevar al horno por 1 hora o hasta que el pollo y el arroz estén tiernos.

ARROZ A LA ORIENTAL

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 pollo entero sin piel, cortado en presas
- 700 cc de agua
- 390 gr de arroz tipo Basmati, lavado con agua 2 o 3 veces
- 1 cucharada de curry en polvo
- 3 hojas de laurel
- 1 cucharada de páprika
- 4 semillas de cardamomo
- 4 clavos de olor
- 5 granos de pimienta negra
- ¼ cucharada de limón deshidratado
- 1 ramita de canela, partida en trozos
- 4 cucharaditas de aceite
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 4 tomates frescos, picados
- 2 cubos de caldo de pollo

Preparación paso a paso:
En un bol chico, mezclar el curry, las hojas de laurel, la páprika, los clavos de olor, los granos de pimienta, ralladura de limón, cardamomo, y las ramitas de canela.
Agregar aceite a una cacerola y saltear la cebolla a fuego medio. Cuando las cebollas estén más o menos listas, agregar las especias, mezclar bien, y cocinar 1 minuto.
Luego de 1 minuto, agregar el ajo picado. Una vez que las cebollas están doradas, incorporar los tomates, los cubos de caldo, y el pollo. Saltear hasta que el pollo esté dorado. Continuar cocinando 4 minutos a fuego medio.
Agregar el agua, revolver y cocinar hasta que el pollo no esté más rosado en el centro. Chequear el sabor, y condimentar con sal a gusto.
Dejar hervir, revolviendo cada 2 minutos, y cocinar 5 minutos más. Bajar el fuego a mínimo, tapar la cacerola, y cocinar 3 minutos. Una

vez que el pollo está completamente cocido y tiene buen sabor, agregar el arroz. Dejar hervir revolviendo durante 5 minutos. Bajar la temperatura a mínimo y cocinar 3 minutos más. A medida que el arroz se cocina, el agua se irá consumiendo.
Cuando el agua parezca casi consumida, probar el arroz y comprobar si está al dente. Si no es así, agregar más agua y continuar la cocción hasta que esté listo.

ARROZ CON POLLO "ESTILO MALAYO"

Ingredientes (para 2 porciones):
- 360 gr de arroz tipo Basmati
- 750 cc de caldo de pollo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharaditas de mezcla de hierbas sup bunjut
- 3 dientes de ajo, en rodajas finas
- 1 pollo, cortado en presas
- Sal al gusto

Preparación en 2 pasos:
1) Derretir la mantequilla en una cacerola. Agregar la mezcla de hierbas sup bunjut y saltear hasta que suelten su aroma. Saltear el ajo hasta dorar. Agregar el pollo, mezclar, y cocinar hasta que esté dorado. Agregar el caldo y dejar hervir hasta que el pollo esté completamente cocido.
2) Una vez que el pollo está cocido, preparar el arroz. Lavar el arroz con agua. Colocar en otra cacerola y agregar 500cc de caldo de pollo de la preparación anterior. Tapar la cacerola y cocinar a fuego medio hasta que el arroz esté listo. Servir el pollo con arroz y caldo.

TEMPURA CLÁSICA DE VEGETALES

Ingredientes (para 6 porciones):
- 1 batata (boniato), pelada y cortada en rodajas
- 1 cebolla, cortada en cuartos
- 1 morrón, en rodajas
- 100 gr de hongos tipo shiitake
- 100 gr de chauchas (judías verdes), cortadas
- Aceite de girasol para freír, c/n

PARA EL TEMPURA:
- 450 cc de agua fría
- 2 yemas
- 200 gr de harina común

PARA LA SALSA:
- 2 cucharadas de salsa de soja light
- 1/8 cucharaditas de dashi en gránulos
- 2 cucharadas de mirín

Preparación paso a paso:
Combinar los ingredientes de la salsa. Mezclar bien con un batidor. Reservar.
Para el tempura: Combinar agua y yemas; batir bien. Tamizar la harina y batir bien hasta que se hayan combinado. La mezcla puede quedar media grumosa.
Calentar el aceite de girasol en una sartén honda hasta que esté bien caliente. Pasar los vegetales por el tempura, y luego directamente en el aceite caliente. Freír en tandas, asegurándose de no sobrecargar la sartén.
Una vez dorados, retirar con una espumadera y dejar escurrir el exceso de aceite sobre una toalla de papel. Repetir con el resto de los vegetales. Servir con la salsa caliente.

TEMPURA FÁCIL DE CAMARONES

Ingredientes (para 4 porciones):
- 250 gr de camarones
- 60 gr de harina común

- 80 cc de agua
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de aceite de girasol

Preparación paso a paso:
En un bol, mezclar la harina con el polvo para hornear. Agregar el agua y batir bien, para que no queden grumos.
Añadir 1 cucharadita de aceite, luego agregar los camarones y cubrir bien con la mezcla.
En una sartén honda, calentar el aceite para freír. Con una espumadera, agregar los camarones a la sartén y freír por 1 minuto, y luego dar vuelta, y freír por otro minuto más.
Colar sobre una servilleta de papel, y colar todo el aceite. Servir bien caliente.

TEMPURA DE ZANAHORIAS

Ingredientes (para 4 porciones):
- 4 zanahorias, cortadas en rodajas bien gruesas
- 60 gr de harina común
- 80 cc de agua
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de aceite de girasol

Preparación paso a paso:
En un bol, mezclar la harina con el polvo para hornear. Agregar el agua y batir bien, para que no queden grumos.
Añadir 1 cucharadita de aceite, luego agregar las zanahorias en rodajas, y cubrir bien con la mezcla.
En una sartén honda, calentar el aceite para freír. Con una espumadera, agregar las zanahorias a la sartén y freír por 1 minuto, y luego dar vuelta, y freír por otro minuto más.
Colar sobre una servilleta de papel, y colar todo el aceite. Servir bien caliente.

TEMPURA DE ZUCCHINIS

Ingredientes (para 4 porciones):
- 3 zucchinis medianos, cortados en rodajas gruesas
- 60 gr de harina común
- 80 cc de agua
- 1 cucharadita de polvo para hornear

- 1 cucharadita de aceite de girasol

Preparación paso a paso:
En un bol, mezclar la harina con el polvo para hornear. Agregar el agua y batir bien, para que no queden grumos.
Añadir 1 cucharadita de aceite, luego agregar los zucchinis en rodajas, y cubrir bien con la mezcla.
En una sartén honda, calentar el aceite para freír. Con una espumadera, agregar los zucchinis a la sartén y freír por 1 minuto, y luego dar vuelta, y freír por otro minuto más.
Colar sobre una servilleta de papel, y colar todo el aceite. Servir bien caliente.

TEMPURA DE PESCADO Y MARISCOS

Ingredientes (para 4 porciones):
- 200 gr de filetes de lenguado u otro pescado blanco
- 12 camarones grandes, limpios y abiertos como mariposa
- 1 taza de anillos de calamar, en trozos de 5 cm

PARA LA SALSA:
- 1 taza de agua
- ¼ taza de jerez
- 1 cucharadita de azúcar
- 1/3 taza de salsa de soya

PARA EL BATIDO:
- 1 huevo
- 1 ½ taza de agua muy fría
- 1 taza de harina sin polvos de hornear
- 4 cucharadas de harina con polvos de hornear

Preparación paso a paso:
Disponer todos los mariscos y pescado en una fuente y refrigerar mientras se prepara la salsa y el batido.
Poner en una olla los ingredientes de la salsa, cocinar hasta que hiervan, retirar y reservar.
Preparar el batido. En un bol, mezclar todos los ingredientes del batido, hasta obtener una preparación homogénea. Es importante para la cocción que la masa del rebozado esté bien fría. Colocar dentro de otro recipiente con hielo y agua. Pasar los mariscos y el pescado por harina y luego por el batido. Luego, freír inmediatamente en un sartén con aceite caliente. Freír hasta dorar. Servir de inmediato, bien caliente, con la salsa.

TEMPURA DE PESCADO CON VEGETALES

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 huevo
- ¾ taza de agua helada
- ¾ taza de harina
- ¼ taza de almidón de maíz
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 2 filetes grandes de pescado blanco, a elección
- Perejil fresco, c/n
- 1 zanahoria
- 1 berenjena
- 1 zapallito redondo
- 1 cebolla
- Aceite, c/n
- Salsa de soja, c/n

Preparación paso a paso:
Colocar el huevo en un bol, agregar el agua helada; mezclar e incorporar la harina, el almidón y polvo para hornear.
Cortar el filete de pescado en cubos, pasarlos por la mezcla y luego por el aceite caliente. Cocinarlos 1 minuto. No deben llegar a dorarse.
Pelar la zanahoria y cortarla en hilos con el pela-patatas, la berenjena y el zapallito en finas rodajas y la cebolla en rodajas. Pasar por la mezcla y freír.
Servir el tempura de pescado con salsa de soja o gajos de limón.

MERLUZA CON PISTO Y SALSA DE NUECES

Ingredientes (para 3-4 porciones):
- 6 filetes de merluza, limpios y sin espinas
- 1 limón

PARA EL PISTO:
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- ½ pimiento amarillo
- ½ berenjena

- ½ calabacín
PARA EL PURE DE PATATAS:
- 400 ml de aceite oliva virgen
- 200 gr de patatas
- ½ cebolla
- 1 hoja de laurel
- 1 diente de ajo
PARA LA SALSA DE NUECES:
- 80 ml aceite oliva virgen
- 100 gr nueces
- Agua, cantidad necesaria
- Zumo de limón, cantidad necesaria
- Pimienta al gusto

Preparación de todos los componentes:
- En sartén antiadherente bien caliente, marcar los lomos, hornear a 180ºC, por 6 minutos.
PARA PREPARAR EL PISTO:
- En sartén antiadherente bien caliente, saltear las verduras picadas, primero la de mayor consistencia y terminar con la más tierna hasta pochar.
PARA PREPARAR EL PURE DE PATATAS:
- Cocer las patatas con las verduras, cuando estén al dente triturar en el prensa puré. Reservar.
PARA PREPARAR LA SALSA NUECES:
- En cazuela bien caliente, dorar en aceite las espinas de merluza. Incorporar agua, desglasar, retirar espinas y reducir hasta obtener 3/4 partes de la capacidad.
- Agregar zumo de medio limón y pimienta, y emulsionar. Reservar. En procesador, disponer las nueces y triturar. Incorporar un poco de salsa de espinas y aceite y emulsionar.
PARA EMPLATAR:
- En fuente cubrir el fondo con el pisto, disponer los lomos de la merluza encima, alrededor el puré de patata y bañar con la salsa.

CAZUELA BIRIYANI

Ingredientes (para 4 porciones):
- 500 gr de filetes de bacalao sin piel
- ½ cucharada de aceite
PARA EL ADOBO:
- 3 cucharadas de aceite de girasol

- 2 cucharadas de jugo de limón
- 75 gr de cebollas, picadas
- 1 cucharadita de anís molido
- Una pizca de pimienta de cayena
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 ½ cucharadita de pasta de ajo, o 1 diente de ajo machacado
- ½ cucharadita de pasta de jengibre, o jengibre fresco picado muy finamente
- ½ cucharadita de cúrcuma molida
- Sal y pimienta al gusto

PARA EL ARROZ:
- 350 gr de arroz basmati
- 2 hojas de laurel, partido por la mitad
- 10 cm de canela en rama
- 15 gr de manteca
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado

PARA DECORAR:
- Ramitas de cilantro fresco

Preparación paso a paso:

Mezclar todos los ingredientes del adobo y condimentar con sal y pimienta a gusto.

Cortar los filetes en cubos de 5 cm y ponerlos en un plato. Agregar el adobo y mezclar suavemente, cubriendo los trozos de pescado por completo. Cubrir con papel film y dejar en un lugar fresco durante 2 horas, o durante la noche en el refrigerador. Retirar el pescado de la heladera, y llevar a temperatura ambiente antes de empezar a cocinar.

Calentar el horno a 150 ºC (horno bajo). Cubrir una fuente para horno con papel aluminio y pincelar con aceite. Acomodar el pescado en una sola capa. Colar el adobo y colocarlo sobre el pescado. Asar al horno por 6-7 minutos hasta que los bordes del pescado se comienzan a dorar. A continuación, apagar el horno y cubrir el pescado con papel aluminio para mantener el calor.

Mientras tanto, lavar y escurrir el arroz. Poner a hervir una cacerola con 600 cc, de agua y añadir las hojas de laurel, canela, manteca y sal a gusto. Añadir el arroz y volver a hervir durante 3 minutos. Reducir el fuego, tapar y cocinar a fuego lento durante 8 minutos hasta que el agua se haya absorbido (el arroz no estará completamente cocido). Apagar la hornalla y dejar a cacerola destapada durante 4 minutos.

Destapar el pescado, verter el caldo de la cocción en el arroz y

revolver. Colocar unas cuantas piezas de pescado y las cebolletas reservados en una sola capa en la base de una cazuela o fuente para horno, dejando espacio entre los filetes de pescado. Espolvorear con el cilantro picado y cubrir con una capa de arroz. Continuar alternando capas de pescado, cilantro y arroz, terminando con el arroz.
Mojar un repasador limpio con agua y escurrirlo. Colocarlo sobre el arroz y tapar la cazuela con una tapa hermética. Si la tapa no cierra hermética, cubrir con papel manteca y luego con la tapa. Hornear durante 20-25 minutos para que el arroz se termine de cocinar en el vapor. Adornar con cilantro y servir.

BACALAO CON SALSA AGRIDULCE

Ingredientes (para 4 porciones):
- 4 filetes de bacalao
- 675 gr de patatas de tamaño parejo, limpias y cortadas en mitades
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- Pimienta al gusto
- 250 ml de caldo de pescado bajo en sodio, o preparado sin sal
- 3 naranjas
- El jugo de 1 limón
- 30 gr de margarina
- 4 cucharadas de miel
- 1 cucharada de perejil, picado fino, para decorar

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Poner las patatas en una bandeja para hornear, rociar con el aceite y agregar pimienta a gusto. Mezclar bien. Asar en la parte superior del horno, de 25 a 30 minutos o hasta que estén tiernas.
Mientras tanto, acomodar el pescado en una sola capa, en una fuente de vidrio, y verter encima el caldo de pescado. Tapar bien con papel aluminio y cocinar en el horno unos 25 minutos o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente.
Mientras se cocinan el pescado y las patatas, hacer la salsa. Exprimir el jugo de 2 naranjas y vaciar en una olla pequeña. Agregar el jugo de limón, la margarina y la miel. Pelar y quitar la membrana blanca de la naranja restante. Cortar en gajos sobre la olla, para no perder el jugo. Reservarlos.
Cuando el pescado esté cocido, levantarlo con cuidado del caldo y acomodarlo en platos. Calentar ligeramente la salsa, para derretir la

margarina, pero no dejar que hierva. Agregar los gajos de naranja y condimentar con pimienta. Verter sobre el pescado con el perejil y servir con las patatas asadas.

TORTITAS TAILANDESAS

Ingredientes (para 8 porciones):
- 350 gr de filetes de bacalao
- 350 gr de patatas, peladas
- El jugo de 1 limón
- 1 tallo fino de hierba limón, rebanado fino y ligeramente machacado
- 2 cucharaditas de pasta tailandesa de curry rojo
- 3 cebollas de verdeo, rebanadas finas
- 3 dientes de ajo, picados
- 3 cucharadas de cilantro fresco, picado
- 1 cucharadita de jengibre, picado
- 4 cucharadas de harina
- 2 huevos, ligeramente batidos
- 1 taza de pan integral rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

PARA LA SALSA DE LIMÓN Y MIEL:
- El jugo de 3 limones
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de jengibre, picado
- 2 cucharaditas de salsa de soja reducida en sodio
- ¾ cucharadita de pasta tailandesa de curry rojo
- 1 pimiento rojo grande, suave, sin semillas y rebanado fino

PARA LA ENSALADA DE PEPINO Y MENTA:
- 1 cabeza de lechuga, en tiras finas
- ½ pepino, en cubos
- 15 gr de hojas de menta fresca

Preparación paso a paso:
Cocinar las patatas en una olla con agua hirviendo, de 15 a 20 minutos o hasta que estén tiernas. Escurrir bien y pisarlas.
Mientras tanto, colocar el pescado en una olla poco profunda, cubrir con agua fría y agregar la mitad del jugo de limón. Llevar a hervor, bajar el fuego y cocinar 1 minuto. Retirar del fuego, tapar y dejar enfriar 4 minutos. Escurrir el pescado y desmenuzarlo con un tenedor; quitar la piel y las espinas.
Mezclar las patatas y el pescado con un tenedor, agregar la hierba

limón, la pasta de curry, las cebollas, el ajo, el cilantro, el jengibre y el resto del jugo de limón.
Colocar harina en una fuente, los huevos en otra y el pan molido en una tercera. Tomar 1 cucharada de la mezcla de pescado y dar forma de torta. Pasar primero por harina, luego sumergir en el huevo y, por último, cubrir con el pan molido. Dar forma al resto de las tortas de pescado y cubrirlas del mismo modo; hacer 24 en total. Refrigerar las tortitas 1 hora.
Calentar la mitad del aceite en una sartén antiadherente. Colocar la mitad de las tortitas de pescado y cocinar a fuego moderado unos 3 minutos de cada lado o hasta que estén doradas. Retirar y mantener calientes mientras se cocina el resto de las tortitas con el aceite que queda.
Para la salsa, colocar todos los ingredientes en una olla pequeña y calentar ligeramente 1 minuto. No hervir. Mezclar la lechuga, el pepino y la menta para la ensalada. Poner las tortitas de pescado en platos individuales con la ensalada y acompañar con la salsa.

FILETES DE ATÚN A LA ORIENTAL

Ingredientes (para 4 porciones):
- 4 filetes de atún fresco
- 250 cc (1 taza) de salsa teriyaki
- 200 cc (¾ taza) de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de pimienta negra molida

Preparación en 2 pasos:
1) Mezclar la salsa teriyaki, el aceite, el ajo y la pimienta en una bolsa grande con cierre hermético tipo Ziploc®. Poner los filetes de pescado en la bolsa. Cerrar bien presionando para quitar el aire. Agitar bien, asegurándose que los filetes se empapen bien con la salsa. Dejar marinar en la heladera durante 30 minutos.
2) Prender el fuego en la parrilla. Retirar el atún de la marinada y colocarlo en la parrilla. Cocinar durante 5 minutos por cada lado o hasta que alcance el término deseado. Servir caliente.

SALTEADO DE ATÚN CON PIMIENTOS Y CHAMPIÑONES

Ingredientes (para 4 porciones):
- 185 gr de atún en lata
- 1 frasco (280 gr) de pimientos rojos asados
- 250 gr de champiñones cortados en cuartos
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo machacado
- 1 cucharada de mostaza de grano entero
- La ralladura de 1 limón
- 4 cucharadas de jerez seco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 25 gr de perejil fresco picado

Preparación paso a paso:
Calentar 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén y agregar 1 cebolla picada. Cocinar durante 5 minutos hasta que esté tierna. Añadir los 250 gr de champiñones cortados. Condimentar y cocinar, revolviendo ocasionalmente, hasta que los champiñones suelten su jugo.
Añadir 1 cucharada de mostaza en grano, la cáscara rallada de 1 limón, 1 diente de ajo picado y 4 cucharadas de jerez seco. Cocinar, revolviendo hasta que los champiñones estén bien cubiertos con la salsa.
Mientras tanto, escurrir y cortar un frasco de pimientos rojos asados. Incorporar los pimientos en la cacerola y cocinar durante 1 minuto.
Por último, agregar una lata de atún, escurrida, y perejil fresco picado. Servir de inmediato, acompañado de una ensalada verde o arroz hervido.

Recetas con Vegetales

SALTEADO RÁPIDO DE ZUCCHINIS Y CHAMPIÑONES

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 kgr de zucchinis cortados en finas rodajas
- 1 chalote picado
- 1 cucharadita de fécula de maíz
- 100 cc de agua
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de aceite
- 200 gr de champiñones fileteados
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 2 pasos:
1) Calentar el aceite en una sartén a fuego mediano. También puede utilizar un wok si tiene. Rehogar el ajo y los chalotes por 4 minutos. Agregar los champiñones y cocinar por 10 minutos. Añadir la fécula de maíz y el agua.
2) Por último, incorporar los zucchini y salpimentar a gusto. Cocinar hasta que estén tiernos, más o menos durante 20 minutos. Servir calientes.

TOFU CON BRÓCOLI AL WOK

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 cucharada de aceite de maní
- 4 dientes de ajo picados
- 1 morrón cortado en tiritas
- 2 plantas de brócoli
- 1/3 taza de caldo de pollo
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharaditas de fécula de maíz
- 250 gr de tofu cortado en cubos
- 2 cucharadas de castañas de cajú

Preparación en 2 pasos:

1) Calentar el aceite de maní en el wok a fuego fuerte. Agregar el ajo y cocinar por unos segundos hasta que se empiece a dorar. Añadir el morrón y el brócoli, y cocinar hasta que se hayan tiernizado y cocido, más o menos durante 5 minutos.
2) Mezclar en un bol el caldo de pollo, la salsa de soja y la fécula y mezclar bien hasta que se haya disuelto. Rociar la salsa sobre las verduras y dejar que hierva. Por último agregar el tofu, y cocinar hasta que esté caliente. Añadir las castañas de cajú justo antes de servir.

SALTEADO DE VEGETALES CON JENGIBRE

Ingredientes (para 6 porciones):
- 1 brócoli
- 1 zanahoria, pelada y cortada en juliana
- 1 cebolla picada
- 1 cucharada de Maicena® (fécula de maíz)
- 1 cucharada de salsa de soja
- 100 gr de chauchas congeladas, cortadas por la mitad
- 2 pizcas de sal
- 200 gr de brotes de soja
- 1 raíz de jengibre de 3 cm, picada
- 2 dientes de ajo picados
- 3 cucharadas de agua
- 4 cucharadas de aceite de girasol

Preparación en 2 pasos:
1) En un bol, mezclar la maicena con el ajo, la mitad del jengibre y 2 cucharadas de aceite vegetal, y mezclar bien. Agregar el brócoli, brotes de soja, zanahorias y chauchas y mezclar bien hasta que los vegetales queden bien cubiertos con el aceite.
2) En una sartén o wok, calentar el resto del aceite a fuego mediano. Rehogar los vegetales por 2 minutos y luego añadir la salsa de soja y agua. Luego incorporar la cebolla, sal y el resto del jengibre. Cocinar hasta que los vegetales estén bien tiernos pero todavía crocantes.

MIX DE VEGETALES CON SABOR DE MAR

Ingredientes (para 8 porciones):
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de jengibre rallado
- 1 morrón cortado en tiritas
- 3 tazas de brotes de soja
- 4 cebollas de verdeo picadas
- 500 gr de brócoli
- 1 taza de hongos fileteados
- 1 kgr de repollo chino cortado
- 2 cucharadas de semillas de sésamo, tostadas
- 3 cucharadas de salsa de ostras
- ¼ taza de salsa de pescado Asiática (nuoc mam ó nam pla)
- 2 zanahorias medianas cortadas en tiritas

Preparación en 2 pasos:
1) Calentar el aceite en el wok a fuego fuerte. Una vez caliente, agregar el jengibre rallado y saltear por 30 segundos. Agregar el morrón cortado en tiritas, la zanahoria y cocinar más o menos por 3 minutos hasta que estén tiernos los vegetales.
2) Añadir el repollo y los brotes de soja y cocinar por unos minutos. Rociar con la salsa de ostras y la de pescado. Añadir la cebolla de verdeo picada y los hongos fileteados y cocinar por algunos minutos más. Servir y decorar con las semillas de sésamo tostadas.

SALTEADO AGRIDULCE DE TOFU CON VEGETALES

Ingredientes (para 4 porciones):
- 3 cucharadas (60 cc) de aceite de maní
- 400 gr de tofu firme, en cubos
- 1 paquete de cebolla de verdeo, picada
- 1 morrón rojo, cortado en tiritas
- 200 gr de champiñones, cortados en finas rodajas
- 3 dientes de ajo, picados
- 1/3 de taza (85 ml) de agua caliente
- 3 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de azúcar moreno
- 1 cucharadita de fécula de maíz
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Calentar un wok o un sartén grande. Agregar el aceite y saltear el tofu hasta que tome un color dorado. Agregar la cebolla, pimiento rojo y ajo. Cocinar a fuego medio por 5 minutos, y por último agregar los champiñones.
En un recipiente pequeño, batir el agua caliente junto con el vinagre, salsa de soja, azúcar negra, y fécula de maíz.
Verter la salsa sobre el tofu y las verduras. Saltear ligeramente a fuego bajo de 3 a 5 minutos o hasta que la salsa se espese un poco.

SALTEADO DE VEGETALES AL CURRY

Ingredientes (para 4 porciones):
- 125 gr de cebollas chiquitas
- 125 gr de porotos negros secos, remojados durante la noche, escurridos y enjuagados
- 500 cc de caldo de verduras, preferentemente casero
- 55 gr de crema de coco
- 1 cucharada de jengibre fresco, finamente picado
- 1 diente de ajo grande, picado
- 1 cucharada de semillas de cilantro molidas
- 1 cucharada de garam masala
- ½ cucharadita de cúrcuma
- Una pizca de ají molido
- 3 cucharadas de aceite de girasol
- 1 cucharadita de semillas de cilantro, molidas
- 1 cucharadita de semillas de comino
- 1 cucharadita de semillas de mostaza
- 250 gr de zanahoria, cortada en cubitos
- 250 gr de batatas cortadas en cubitos
- 250 gr de papas cortadas en cubitos
- 250 gr de coliflor, cortada en ramilletes pequeños
- 150 gr de arvejas congeladas
- 125 gr de repollo blanco, rallado
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro fresco picado para decorar (opcional)

Preparación paso a paso:
Blanquear las cebollas en una cacerola grande con agua hirviendo durante 3 minutos. Colar con espumadera. Escurrir bien y dejar de lado hasta que se enfríen.
Mientras tanto, añadir los porotos negros a la cacerola de agua hirviendo y hervir rápidamente durante 10 minutos, luego bajar el

fuego y cocinar a fuego lento durante 20-25 minutos o hasta que estén tiernos. Escurrir bien y reservar.
Colocar el caldo a hervir, añadir la crema de coco y revolver hasta que se disuelva. Reservar a un lado.
En un mortero, machacar el jengibre y el ajo hasta obtener una pasta. Agregar las semillas de cilantro, garam masala, la cúrcuma y el ají molido hasta que estén bien mezclados.
Calentar un wok grande o una cacerola grande a fuego fuerte. Añadir 2 cucharadas del aceite. Cuando el aceite esté caliente, añadir las semillas de cilantro, el comino y la mostaza. Saltear, revolviendo constantemente, durante unos 30 segundos o hasta que las semillas suelten su aroma. Usar una espumadera para transferir las semillas y colocarla en un plato sobre papel de cocina.
Añadir el resto del aceite y la pasta de especias en el wok. Bajar el fuego a moderado y saltear por 1 minuto. Incorporar las zanahorias, batatas, papas y 2 cucharadas de agua, y saltear durante otros 2 minutos.
Verter el caldo de coco y llevar a ebullición, revolviendo. Bajar el fuego, tapar y cocinar a fuego lento durante 5 minutos. Agregar los ramilletes de coliflor, las arvejas y cebollas. Cubrir y continuar cocinando a fuego lento durante otros 5 minutos, revolviendo ocasionalmente. Destapar y llevar nuevamente a punto ebullición, luego hervir durante unos 5 minutos o hasta que la mayor parte del líquido se haya evaporado y todas las verduras estén tiernas.
Agregar el repollo, los porotos negros y las semillas de especias fritas, y saltear hasta que el coliflor esté tierno. Añadir sal y pimienta a gusto y servir inmediatamente, espolvoreado con cilantro fresco picado.

SALTEADO EXPRÉS DE VEGETALES

Ingredientes (para 2 porciones):
- 1 ají colorado, en tiras
- 2 tazas de hojas de espinaca
- ½ cebolla colorada, en rodajas
- 1 diente de ajo, picado
- 1 tallo de apio, picado
- 150 gr de champiñones, en rodajas

Preparación en un paso:
En un wok o sartén bien caliente, colocar el aceite de oliva. Agregar

las cebollas coloradas, los ajíes y el ajo. Saltear 5 minutos y agregar el apio y los champiñones. Cocinar 5 minutos y por último agregar las espinacas. Mezclar hasta que apenas se marchiten y condimentar con sal y pimienta. Servir con carnes o pollo.

SALTEADO DE TOFU CON CHAMPIÑONES

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de ajo finamente picado
- 1 cebolla mediana, cortada
- ½ cucharadita de sal
- 400 gr de repollo en conserva con vinagre
- 125 gr de brotes de bambú de lata, escurridos
- 8 choclos tiernos, desgranados
- Agua caliente, cantidad necesaria
- 1 sobre (50 gr) de caldo deshidratado de pescado
- 1 cucharada de salsa de chili
- 2 cucharadas de vinagre
- Sal al gusto
- 200 gr de champiñones, sin el cabo
- 400 gr de tofu firme, cortado en cubitos
- 1 cucharada de aceite de sésamo

Preparación paso a paso:
Calentar una sartén grande con 1 cucharada de aceite a fuego alto. Saltear el ajo hasta que suelte su aroma, aproximadamente 2-3 minutos. Añadir la cebolla y la sal, y cocinar hasta que las cebollas estén tiernas, aproximadamente 3-4 minutos. Añadir el repollo en conserva y saltear 2-3 minutos. Añadir los brotes de bambú y el choclo, revolver bien.
Agregar suficiente agua caliente para cubrir la 1/2 de los ingredientes, dejar que se caliente bien durante 1-2 minutos. Agregar el caldo, el vinagre, ají y sal a gusto.
Añadir los champiñones y el tofu, revolver suavemente y dejar que se cocine unos 2 minutos. Añadir el aceite de sésamo justo antes de servir.

SALTEADO DE VEGETALES CON SALMÓN Y QUÍNOA

Ingredientes (para 2 porciones):
- 1 zanahoria, pelada y cortada en rodajas finas
- ½ ají amarillo, cortado en tiritas
- ½ ají colorado, cortado en tiritas
- 1 tallo de apio, cortado en rodajas
- 1 taza de repollo blanco, cortado en juliana
- 1 taza de quínoa, cocida
- 1 taza de salmón o pollo, hervido y cortado en trozos
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 3 cucharadas de aceite
- Cilantro fresco picado, al gusto

Preparación en 2 pasos:
1) En un wok caliente, colocar el aceite y saltear rápidamente las zanahorias por 1 minute. Agregar los ajíes y el apio, y saltear 2 minutos más. Incorporar el repollo, la salsa de soja y mezclar con cuchara de madera o pinzas para cocinarlo hasta que apenas se ablande.
2) Agregar la quinoa y el salmón. Condimentar a gusto con un poquito de sal o más salsa de soja. Servir y salpicar con cilantro picado para decorar.

SALTEADO DE SHIITAKES CON LECHUGA

Ingredientes (para 2 porciones):
- 12 hongos shiitake secos
- 1 planta de lechuga, lavada y separada en hojas
- ½ cucharadita de jengibre fresco, pelado y picado
- 2 dientes de ajo, picados
- 500 cc de agua caliente
- 2 cucharadas de aceite
- ½ cucharadita de fécula de maíz
- 3 cucharadas de salsa de ostras
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ cucharadita de sal
- 125 cc de caldo de pollo reducido en sodio

Preparación paso a paso:
Combinar el agua caliente con los hongos shiitake y dejar reposar 20 minutos. Colar y reservar los hongos por un lado y el agua por el

otro. Retirar los tallos duros y reservar.
Calentar el wok a fuego fuerte. Agregar 1 cucharada de aceite, el jengibre, y cocinar 30 segundos. Agregar los hongos y saltear 1 minuto.
Incorporar la salsa de ostras, el azúcar, y la fécula de maíz. Agregar el líquido de remojo de los hongos y el caldo. Tapar y cocinar 20 minutos hasta que espese. Retirar del fuego y reservar.
Calentar el wok a fuego fuerte. Agregar el resto del aceite de olive y saltear el ajo 10 segundos. Agregar la lechuga y saltear 2 minutos. Servir de inmediato.

SALTEADO INTENSO DE VEGETALES CON TOFU

Ingredientes (para 4 porciones):
- 60 ml de salsa de soja
- 3 cucharadas de vino blanco
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 1 ½ cucharaditas de raíz de jengibre fresca, rallada
- 1 cucharada de aceite
- 2 dientes de ajo, picados finos
- 400 gr de tofu semiduro, cortado en cubos
- 250 gr de ramilletes de brócoli
- 1 pimiento rojo grande, cortado en tiras
- 1 pimiento amarillo grande, cortado en tiras
- 125 gr de chauchas
- 100 gr de choclitos
- 125 gr de castañas picadas
- 4 cebollas de verdeo, cortadas al sesgo en trozos de 5 cm

Preparación paso a paso:
Mezclar la salsa de soja, el vino, la fécula de maíz y el jengibre con 150 ml de agua en un bol pequeño hasta homogeneizar. Reservar.
Calentar el aceite en un wok grande o en una sartén grande, a fuego moderado. Cuando esté caliente, agregar el ajo y saltear 30 segundos o hasta que esté tierno.
Agregar el brócoli al wok y saltear 2 minutos. Agregar las tiras de pimiento rojo y amarillo y las chauchas, y saltear 1 minuto más o hasta que las verduras estén ligeramente tiernas, pero todavía crujientes.
Agregar el tofu en el wok. Agregar los choclitos, las castañas y las cebollas. Revolver de nuevo la mezcla de salsa de soja y verter en el

wok. Saltear 1 minuto o hasta que la salsa espese y hierva. Servir de inmediato.

VEGETALES AL WOK CON GERMEN DE TRIGO, TOFU Y SALSA TERIYAKI

Ingredientes (para 4 porciones):
- 600 ml de caldo de verduras
- 200 gr de germen de trigo
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de raíz de jengibre fresca, rallada fina
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de aceite de girasol
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de polvo chino de cinco especias
- 1 paquete (unos 285 g) de tofu firme

PARA EL SALTEADO DE VERDURAS:
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de raíz de jengibre fresca, rallada fina
- 1 pimiento rojo grande, sin semillas y cortado a lo largo en bastones
- 1 puerro, cortado a lo largo en bastones
- 250 gr de brotes de soja

Preparación paso a paso:
Poner el caldo de verduras en una olla y llevar a hervor. Agregar el germen de trigo y cocinar de 15 a 20 minutos o hasta que estén tiernos y el caldo se haya absorbido.
Mientras tanto, para el tofu teriyaki, mezclar el ajo, el jengibre, la salsa de soja, el aceite de girasol, la miel y el polvo de cinco especias en un bol. Cortar el tofu en cubos y agregar al bol. Dar vuelta hasta que estén cubiertos con la mezcla. Dejar marinar mientras se cocinan las verduras.
Calentar el aceite en un wok o sartén grande, agregar el ajo y el jengibre, y saltear unos segundos. Agregar los bastones de puerro y de pimiento rojo, y saltear de 3 a 4 minutos o hasta que estén blandos. Incorporar los brotes de soja y saltear 3 minutos.
Incorporar el germen de trigo al wok. Sostener un colador sobre el wok y pasar por él la mezcla de tofu, de manera que la marinada pase al wok. Revolver hasta que los granos de trigo integral y la

marinada se hayan mezclado con las verduras. Incorporar suavemente el tofu y cocinar de 1 a 2 minutos más o hasta que se haya calentado. Servir de inmediato.

Recetas con Pollo

POLLO AL CURRY "ESTILO TAI"

Ingredientes (para 4 porciones):
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- ½ kg de pechugas de pollo sin piel, cortadas en cubos de 1 cm
- 1 cucharada de pasta de curry rojo tailandés
- 2 zucchinis medianos, cortados en rodajas
- 1 pimiento rojo sin semillas y cortado en tiras
- 1 zanahoria mediana, cortada en rodajas
- 1 cebolla partida en cuartos y luego a la mitad
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 400 ml de leche de coco
- 2 cucharadas de albahaca tailandesa picada

Preparación en 2 pasos:
1) Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregar el pollo y dejar que se cocine por unos 3 minutos. Agregar la pasta de curry, los zucchinis, el pimiento, la zanahoria y la cebolla. Revolver bien mientras se cocina por unos minutos.
2) Disolver la maicena en la leche de coco, y luego verter esto al sartén. Dejar que hierva, y luego bajar el fuego y cocinar por unos minutos. Antes de servir, añadir las hojas de albahaca.

SALTEADO DE POLLO CON HONGOS SHIITAKE

Ingredientes (para 6 porciones):
- ½ cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharada de salsa de soja
- 2 cucharadas de fécula de maíz, disueltas en 1 cucharada de agua
- 6 filetes de pechuga de pollo sin piel, cortadas en trozos
- 8 hongos shiitake secos, remojados, el cabo extraído y en rodajas

PARA EL ADOBO DE LOS HONGOS:

- 2 cucharaditas de salsa de soja
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 1 cucharada de aceite
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 3 rodajas de jengibre fresco
- 1 cebolla en rodajas
- 1 cucharadita de sal
- ½ cabeza de repollo verde cortado en tiras finas
- 225 gr de brotes de bambú
- 1 cucharada de agua

PARA LA SALSA:
- 3 cucharadas de salsa de ostras
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo

Preparación paso a paso:
Hacer el adobo mezclando el azúcar, la sal, salsa de soja y la fécula de maíz disuelta en agua. Mezclar el pollo, mezclar las presas con la mano para cubrir bien y dejar en reposo durante 20 minutos.
Remojar los hongos shiitake en salsa de soja, azúcar y aceite de sésamo durante 20 minutos.
Calentar una sartén grande con 1 cucharada de aceite a fuego alto. Saltear el ajo y el jengibre hasta que estén fragantes, 2-3 minutos. Añadir la cebolla y la sal, saltear hasta que estén suaves, aproximadamente 3 a 4 minutos.
Agregar los hongos shiitake y saltear durante 2 minutos. Agregar el pollo y saltear hasta que las presas estén doradas, 3 a 4 minutos. Agregar el repollo cortado en tiras y los brotes de bambú, revolver bien.
Colocar el agua y cocinar durante 1 o 3 minutos. Reducir el fuego a bajo y cocinar a fuego lento hasta que el repollo esté suave, alrededor de 7 minutos. Agregar la salsa de ostras, el azúcar y el aceite de sésamo, mezclar bien y servir.

POLLO CLÁSICO AL WOK CON VEGETALES

Ingredientes (para 2 porciones):
- 4 patatas pequeñas
- 2 pechugas de pollo, deshuesada
- 2 cebollas chicas

- 1 zanahoria
- 1 zucchini mediano
- 1 cebolla de verdeo
- 1 puerro
- 1 pimiento verde, 1 rojo y 1 amarillo
- 1 lata de cerveza
- 2 dientes de ajo
- 1 cubito de mantequilla
- 1 cucharadita de estragón
- 1 cucharada de perejil
- 1 cucharadita de orégano
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:
Cortar las patatas en cubitos, freírlas y reservar.
Cortar las pechugas de pollo en cubos y saltearlas con un poco de mantequilla hasta que quede dorada, en una sartén a fuego mediano. Condimentar con sal, pimienta y estragón. Reservar.
Cortar las cebollas en pedazos grandes y colocarlas en un bol. Cortar en juliana la zanahoria, el zucchini y los pimientos y agregarlos a la cebolla. Picar el puerro, la cebolla de verdeo y los ajos. Saltearlos por unos minutos en nuestro wok con un poco de aceite de oliva. Agregar la verdura y saltear todo unos 5 minutos.
Agregar el pollo y echar media lata de cerveza. Condimentar con bastante orégano, perejil, sal y pimienta (al gusto). Cocinar durante 15 minutos, revolviendo de vez en cuando.
Agregar el resto de la cerveza y rectificar la sazón. Dejar que se cocine por unos 15 minutos más.
Cuando esté listo y la cerveza se haya reducido agregar las patatas fritas por arriba sin revolver. Dejarlo unos minutos hasta que las patatas se calienten y servirlo en el plato.

SALTEADO TÍPICO DE POLLO CON CHAMPIÑONES

Ingredientes (para 6 porciones):
- 6 filetes de pechuga de pollo sin piel y sin hueso, cortados en trozos

PARA EL ADOBO:
- ½ cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharada de salsa de soja

- 2 cucharadas de fécula de maíz, disueltas en 1 cucharada de agua
PARA LA SALSA:
- 3 cucharadas de salsa de ostras
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo
- 1 cucharada de aceite
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 3 rodajas de jengibre fresco
- 1 cebolla picada
- 1 cucharadita de sal
- 200 gr de hongos secos Pioppino, remojados y sin el tallo
- 150 gr de hongos secos negro, remojados y sin el tallo
- ½ cucharada de agua

Preparación paso a paso:
Hacer el adobo mezclando el azúcar, la sal, la salsa de soja y la fécula de maíz disuelta en agua. Incorporar el pollo y dejar reposar durante 15 minutos.
En un bol chico, mezclar la salsa de ostras, el azúcar y el aceite de sésamo para hacer la salsa. Reservar a un lado.
Calentar una sartén grande con 1 cucharada de aceite a fuego alto. Saltear el ajo y el jengibre hasta que estén fragantes, unos 3 minutos. Añadir la cebolla y la sal y freír hasta que estén blandas, 3-4 minutos. Agregar el pollo, y sellar hasta que todas las partes estén bien doradas, 3 a 4 minutos. Agregar los hongos y revolver para mezclar.
Añadir una cucharada de agua y dejar que se caliente bien durante 1-2 minutos. Reducir el fuego a medio y cocinar a fuego lento durante 5 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido. Incorporar la salsa y mezclar para combinar, servir caliente.

SALTEADO TAILANDÉS DE POLLO CON APIO

Ingredientes (para 6 porciones):
- 6 muslos de pollo enteros, sin piel, separados en muslos y patas.
PARA EL ADOBO:
- ½ cucharada de azúcar
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharada de salsa de pescado
- ½ cucharada de lemongrass finamente picado
- 1 a 2 cucharadas de fécula de maíz, disueltas en 1 cucharada de

agua
- 1 rama de apio, picado
- 1 cucharada de aceite
- Agua, cantidad necesaria
- 1 cucharada de aceite
- 1 tallo de lemongrass finamente picado
- 1 chalote, cortado en cubitos
- 3 o 4 cebollas de verdeo picadas
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cebolla en rodajas

PARA LA SALSA:
- 2 cucharadas de salsa de pescado
- 1 cucharada de azúcar impalpable
- Aceite con chili, a gusto

Preparación paso a paso:
Hacer el adobo mezclando el azúcar, la sal, la salsa de pescado, el lemongrass y la fécula de maíz disuelta en agua. Incorporar el pollo y dejar marinar durante 20 minutos.
Blanquear el apio en agua hirviendo durante 3 a 4 minutos, escurrir y reservar.
Calentar una sartén grande con 1 cucharada de aceite a fuego alto. Freír el pollo hasta que esté dorado, unos 3-4 minutos. Agregar suficiente agua para cubrir el pollo hasta la mitad. Cocinar a fuego lento durante 10 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido. Reservar a un lado.
Calentar la misma sartén con 1 cucharada de aceite a fuego alto. Saltear el lemongrass, la cebolla, cebollitas de verdeo, chalotes y el ajo hasta que estén tiernos, aproximadamente 4 minutos.
Agregar el apio, el pollo, la salsa de pescado, el azúcar y el aceite con chile, mezcla bien para combinar. Servir de inmediato.

SALTEADO DE POLLO Y BRÓCOLI EN SALSA DE MANÍ

Ingredientes (para 8 porciones):
- 375 gr de arroz blanco, crudo
- 950 cc de agua
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 2 cucharaditas de vinagre de vino blanco
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 4 filetes de pechuga de pollo, sin piel y sin hueso, cortados en tiras
- 3 cucharadas de ajo picado
- 1 ½ cucharadas de jengibre fresco picado
- 75 gr de cebollitas de verdeo picadas
- 225 gr de brócoli
- 50 gr de maní tostado sin sal

Preparación paso a paso:
Combinar el arroz y el agua en una cacerola a fuego medio-alto. Hacer hervir, reducir el fuego a bajo, tapar y cocinar a fuego lento durante 20 minutos, o hasta que el arroz esté tierno.
En un bol pequeño, mezclar la salsa de soja, la mantequilla de maní, el vinagre y la pimienta de cayena. Reservar.
Calentar el aceite en un wok a fuego alto. Agregar el pollo, el ajo y el jengibre y cocinar revolviendo constantemente, hasta que el pollo esté dorado por fuera, unos 5 minutos.
Reducir el fuego a medio, y agregar las cebollitas de verdeo, el brócoli, el maní y la mezcla de mantequilla de maní. Cocinar, revolviendo con frecuencia, durante 5 minutos, o hasta que el brócoli esté tierno y el pollo esté bien cocido. Servir sobre el arroz.

CHOP SUEY DE POLLO

Ingredientes (para 4 porciones):
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 400 gr de pechugas de pollo sin piel, cortadas en tiritas
- 1 cebolla chica picada
- 1 morrón amarillo, cortado en tiritas
- 2 tallos de apio, cortados en rodajas
- 100 gr de brotes de soja
- 200 gr de bambú, cortado en cubos
- 4 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de sake
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ cucharadita de fécula de maíz
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso:

Calentar el aceite y el aceite de sésamo en el wok a fuego caliente. Saltear el pollo hasta que se haya dorado de ambos lados, más o menos por 2 minutos. Reservar.
Agregar la cebolla, morrón y apio, y cocinar por 2 minutos. Incorporar los brotes de soja y bambú, y cocinar por 1 minutos. Luego, bajar el fuego.
Mientras tanto, en un bol mezclar la salsa de soja con el sake, vinagre de arroz, azúcar y maicena hasta que se hayan integrado bien. Verter en el wok y dejar que se espese. Salpimentar al gusto, y servir bien caliente.

POLLO CHOW MIEN

Ingredientes (para 3 porciones):
- 225 gr de pechuga de pollo, en tiras
- 1 cucharada de aceite de girasol
- 100 gr de fideos de huevo
- 90 gr de cebolla, en rodajas finas
- 2 dientes de ajo, en rodajas finas
- 175 gr de brotes de soja
- 175 gr de chauchas (judías verdes)
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharadita de 5 especias chinas
- 2 cucharadas de salsa de soja

Preparación paso a paso:
En un wok caliente, saltear el pollo en un poquito de aceite. Retirar y reservar.
Cocinar los fideos de acuerdo a las instrucciones del paquete.
Mientras tanto, calentar el resto de aceite y saltear la cebolla 3 minutos en el mismo wok. Agregar el pollo ya dorado, el ajo, los brotes de soja, el jengibre, y las especias chinas. Cocinar 1 minuto.
Colar los fideos y agregar al wok junto con la salsa de soja. Mezclar bien, cocinar 2 minutos más, y servir inmediatamente.

POLLO KUNG PAO

Ingredientes (para 4 porciones):
- 500 gr de pechuga de pollo, en cubos
- 2 cebollas medianas, en rodajas o picadas
- 15 cc de aceite de sésamo
- 60 cc de vino blanco

- 60 cc de salsa de soja
- 200 cc de agua
- 2 cucharaditas de ají molido
- 10 cc de vinagre de vino blanco
- 4 cucharaditas de azúcar negra
- 1 ají, de cualquier color
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 lata (100 gr) de castañas de agua (opcional)
- 100 gr de maní o castañas de Cajú
- Fécula de maíz, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:
En un wok o sartén grande, dorar el pollo y las cebollas en un chorrito de aceite de oliva.
Agregar todos los ingredientes excepto la fécula de maíz. Cocinar tapado a fuego bajo unos 25 minutos.
Disolver 1 cucharadita de fécula de maíz en agua y agregar a la preparación. Revolver para espesar. Servir con fideos de arroz.

SALTEADO DE POLLO AL CURRY "ESTILO MALAYO"

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 cebolla mediana, picada grueso
- 2 chiles, al gusto
- 3 cm de jengibre fresco, pelado y picado
- 1 manojo de cilantro picado
- 2 limas, exprimidas
- 1 chorrito de aceite de sésamo
- 1 chorrito de salsa de pescado
- 500 gr de pechuga de pollo, en tiras
- 450 cc de caldo de pollo
- 2 puñados de sultanas
- 1 puñado de almendras fileteadas
- 1 ramita de canela
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 4 semillas de cardamomo, aplastadas
- 400 cc de leche de coco

Preparación paso a paso:

En la licuadora, colocar el chile, el jengibre, el coriandro, el jugo de lima, el aceite de sésamo, la salsa de pescado y licuar hasta lograr una pasta. También se puede hacer en la procesadora.
En una cacerola grande o wok, saltear el pollo hasta que se dore.
Verter la pasta de la licuadora y empastar los trozos de pollo.
Incorporar la mitad del caldo y cocinar unos minutos. Agregar las sultanas, las almendras, la canela, la cúrcuma, el comino, el curry y el cardamomo. Agregar el resto del caldo y cocinar 10 minutos. Incorporar la leche de coco y cocinar otros 15 minutos.
Servir caliente con arroz Basmati.

SALTEADO DE POLLO SATAY

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 cucharada de aceite
- 350 gr de pollo, en cubos
- 1 cubito de caldo de pollo
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 2 cebollas grandes, en rodajas
- 2 o 3 zanahorias, peladas y en Juliana
- 1 o 2 ajíes amarillos, en rodajas finas
- 150 gr de champiñones, en rodajas
- 4 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 6 cucharadas de leche
- 225 gr de brotes de bambú
- 1 lata (225 gr) de castañas de agua, coladas y en rodajas
- 250 gr de fideos secos

Preparación paso a paso:
Calentar el aceite en una cacerola o wok grande a fuego medio. Agregar el pollo. Desarmar el cubito para caldo y agregarlo junto con el chile en polvo. Revolver y agregar el pollo. Saltear de 5 a 10 minutos hasta dorar por todos lados.
Incorporar las cebollas, zanahorias, ajíes y champiñones. Saltear 5 minutos a fuego fuerte, y luego 10 minutos a fuego medio para que no se quemen.
Colocar la mantequilla de maní y la salsa de soja en una cacerolita a fuego medio. Revolver hasta integrar. De a poco, agregar la leche. Una vez integrado, volcar la salsa en la cacerola con verduras y revolver. Agregar las castañas de agua y los brotes.

Cocinar los fideos en agua hirviendo como indican las instrucciones del paquete. Colar y agregar a la cacerola con verduras. Mezclar todo junto y servir.

SALTEADO DE POLLO TIKKA MASALA

Ingredientes (para 4 porciones):
- 3 filetes de pechuga de pollo, cortados en cubos

PARA LA PASTA DE CURRY:
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 ½ cucharaditas de garam masala
- 1 cucharadita de coriandro molido
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de semillas de comino
- 1 ½ cucharaditas de páprika
- 1 puñado de cilantro fresco
- 2,5cm de jengibre fresco, picado grueso
- 3 dientes de ajo, picados
- 3 semillas de cardamomo, peladas
- 1 cucharada de extracto de tomate
- 2 cucharadas de yogurt natural

PARA LA SALSA:
- 1 lata (400 cc) de tomates perita, picados
- 2 cucharadas de extracto de tomates
- 3 cucharadas de aceite
- 1 ½ cebollas, en rodajas
- ½ cucharadita de semillas de comino
- ¼ cucharadita de azúcar
- 250 cc de caldo de pollo
- 1 cucharadita de sal
- 10 cc de jugo de limón
- 4 cucharadas de yogurt natural
- 2 cucharadas de nata (crema de leche)
- 1 puñado de cilantro fresco, picado

Preparación paso a paso:
PARA LA PASTA: En una procesadora, triturar todas las especias secas junto con el jengibre, el ajo, el coriandro, cardamomo y 1 cucharada de extracto de tomate. Licuar hasta obtener una pasta suave.

En un bol, colocar el pollo y embadurnar con la pasta mezclada con 2 cucharadas de yogurt. Revolver bien para que el pollo quede cubierto por todos lados. Tapar y dejar reposar en la heladera por lo menos 1 hora pero mejor toda la noche.
PARA LA SALSA: Colar los tomates perita para retirar el exceso de agua y mezclar con el extracto de tomates.
Calentar 1 cucharada de aceite en un wok o sartén bien caliente. Agregar las cebollas, las semillas de comino, el azúcar, y saltear 10 minutos hasta caramelizar.
Agregar la mitad del pollo y saltear hasta que esté dorado. Reservar en un plato y proceder a dorar el resto del pollo.
Colocar todo el pollo en el wok y agregar la mezcla de tomate, la mitad del caldo, y el resto de pasta de la marinada. Condimentar con 1 cucharadita de sal y jugo de limón.
Cocinar a fuego medio hasta que la salsa espese y el pollo esté bien cocido en el centro, aproximadamente 30 minutos. Agregar más caldo de apoco a medida que se reduce si la salsa está muy espesa. Revolver cada tanto para que no se queme en la base.
Una vez que la salsa se redujo y tiene color rojo fuerte, retirar del fuego y agregar el resto del yogurt natural, la crema, y el cilantro picado. Mezclar, recalentar, y servir.

Recetas Mixtas

SALTEADO CHINO DE VEGETALES

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 cucharada de aceite
- 2 cucharadas de ajo finamente picado
- 1 cebolla mediana, picada
- ½ cucharadita de sal
- ½ pimiento rojo picado
- ½ pimiento naranja, picado
- ½ pimiento amarillo, cortado
- 1 pimiento verde, picado
- 425 gr de champiñones de lata o frescos, escurridos
- 8 choclos desgranados
- 4 cucharadas de salsa hoisin
- 1 cucharada de salsa de ostras
- 2 cucharadas de agua
- 12 nidos de fideos orientales
- 20 piñones

Preparación paso a paso:
Calentar una sartén grande con 1 cucharada de aceite a fuego alto. Saltear el ajo hasta que suelte su aroma, 2 a 3 minutos. Añadir la cebolla y la sal, cocinar hasta que la cebolla esté tierna, 3 a 4 minutos.
Agregar todos los pimientos, los champiñones y el choclo, cocinar durante 1 a 2 minutos.
Añadir la salsa hoisin, salsa de ostras y el agua. Revolver para mezclar. Añadir los nidos de fideos, o la pasta cocida al dente y mezclar. Cocinar unos 3 minutos. Espolvorear con los piñones y servir caliente.

SALTEADO COMBINADO DE CARNE CON RAÍZ DE LOTO

Ingredientes (para 4-6 porciones):

- 450 gr de filete de ternera, cortada en tiritas finas
PARA EL ADOBO:
- ½ cucharada de azúcar
- ½ cucharada de salsa de soja
- 2 cucharadas de fécula de maíz, disueltas en 1 cucharada de agua
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cucharada de aceite
- 3 pequeñas raíces de loto, peladas y en rodajas
- 10 hongos secos, remojados y en rodajas
- Agua caliente, cantidad necesaria
PARA LA SALSA:
- Salsa de ostras, al gusto

Preparación paso a paso:
Hacer el adobo mezclando el azúcar, la salsa de soja y la fécula de maíz disuelta en agua. Mezclar la carne y dejar marinar por 15 minutos.
Calentar una sartén grande con 1 cucharada de aceite. Saltear el ajo hasta que suelte su perfume, 2 a 3 minutos. Añadir la carne, saltear hasta que esté casi cocida, unos 3 a 4 minutos. Reservar.
Calentar la misma sartén con 1 cucharada de aceite. Saltear la raíz de loto durante 2 a 3 minutos o hasta que se dore ligeramente. Agregar los hongos y añadir suficiente agua caliente para cubrir los ingredientes hasta la mitad. tapar la sartén y cocinar a fuego lento durante 3 a 5 minutos. Continuar cocinando a fuego lento hasta que haya muy poco líquido, alrededor de 3 a 5 minutos.
Añadir la carne de nuevo en la sartén y mezclar bien. Agregar la salsa de ostras al gusto y servir.

SALTEADO DE KIMCHI CON BROTES DE SOJA

Ingredientes (para 2 porciones):
- 1 cucharada de aceite
- 5 piezas de kimchi, finamente picado
- 225 gr de brotes de soja
- 4 cebollitas de verdeo, cortadas en trozos de 2,5 cm
- 4 cucharadas de agua
- Sal, al gusto
- 1 cucharadita de aceite de sésamo

Preparación en 2 pasos:
1) Calentar una sartén grande con 1 cucharada de aceite a fuego alto. Saltear los brotes de soja, 1 minuto. Agregar el kimchi y cebollitas de verdeo.
2) Añadir el agua, tapar la cacerola y cocinar a fuego lento durante 3-4 minutos. Añadir sal a gusto, apagar el fuego y chorrear por encima el aceite de sésamo antes de servir.

*Nota: El Kimchi se puede comprar en el mercado chino u oriental.

SALTEADO CHINO DE CARNE

Ingredientes (para 2 porciones):
- 200 gr de bife magro
- 2 cucharaditas de fécula de maíz
- 1 cucharadita de polvo de cinco especias
- 1 zanahoria, pelada
- 1 puerro pequeño, cortado
- 6 cebollitas de verdeo, cortadas en diagonal
- ½ pimiento rojo, sin semillas y cortado en tiras
- 100 gr de fideos de arroz secos
- 1 ½ cucharadas de salsa de soja
- 1 ½ cucharada de vino de arroz
- 1 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 2 cm de jengibre fresco, pelado y picado finamente
- 1 chile rojo, sin semillas y picado finamente
- Salsa de soja, para condimentar

Preparación paso a paso:
Cortar la carne en trozos de 5 cm de ancho, luego cortar cada pedazo en tiras muy finas. Colocar las tiras de carne en un bol pequeño con la fécula de maíz y el polvo de cinco especias. Mezclar hasta que la carne está recubierta.
Cortar la zanahoria y el puerro en trozos de 5cm de longitud, a continuación, cortar cada pieza en juliana fina. Poner en un bol junto con las cebollitas de verdeo y el pimiento.
Remojar los fideos en un recipiente con agua hirviendo ligeramente salada, durante 3 minutos. Colar y refrescar con agua fría y escurrir de nuevo. En un bol pequeño, combinar la salsa de soja, el vino de arroz y 1 ½ cucharadas de agua.

Colocar un wok o una sartén grande a fuego alto. Cuando esté caliente, añadir 1 cucharada de aceite y, cuando está a punto de humear, echar adentro la carne y saltear durante 2 a 3 minutos hasta que esté cocida. Retirar con una espumadera. Añadir el resto del aceite con el ajo, el jengibre y el chile. Saltear durante 30 segundos, a continuación, añadir las verduras y mezclar cocinando otros 30 segundos.
Añadir la salsa de soja y tan pronto como el líquido está hirviendo, incorporar los fideos colados y finalmente, la carne. Servir inmediatamente, con salsa de soja para chorrear por encima.

SALTEADO DE PIMIENTOS, CARNE Y PAK CHOI EN SALSA DE CHILE

Ingredientes (para 4 porciones):
PARA EL SALTEADO:
- 375 gr de fideos chinos de arroz
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 350 gr de carne en rodajas finas, y luego cortada en tiras
- 1 pimiento rojo, en rodajas
- 200 gr de pak choi, cortado en cuartos
- 6 cebollitas de verdeo, picadas
- Cilantro fresco, picado
- Maní picado, al gusto

PARA LA SALSA:
- 1 trozo de 2 cm de jengibre, pelado
- 1 diente de ajo, grande y pelado
- 1 chile colorado
- 1 cucharadita de salsa de chile, por ejemplo Tabasco®
- 1 ½ cucharadas de azúcar
- 1 ½ limas, exprimidas
- 1 ½ cucharadas de salsa de pescado

Preparación paso a paso:
Para la salsa: picar finamente el jengibre, el ajo y el chile, a mano o en la procesadora. Agregar la salsa de chile, azúcar, jugo de lima, y salsa de pescado. Mezclar bien y reservar.
Colocar una cacerola con agua a hervir y cocinar los fideos 5 minutos. Colar y reservar.
Calentar el wok a fuego fuerte. Agregar 1 cucharada de aceite de sésamo y saltear las tiritas de carne 2 minutos. Agregar el pimiento rojo en rodajas y cocinar 1 minuto. Incorporar el pak choi y las

cebollitas de verdeo. Saltear 2 minutos más antes de agregar los fideos y la salsa. Mezclar y servir. Decorar con cilantro y maní picado.

SALTEADO DE CERDO Y TOFU "ESTILO CHINO"

Ingredientes (para 2 porciones):
- 1 paquete de tofu, cortado en cubos
- 150 gr de carne picada de cerdo
- 1 cucharada de aceite
- 2 cucharaditas de jengibre rallado
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 chalote, en rodajas
- 2 cucharadas de cebollita de verdeo, picada
- 2 cucharadas de hongos secos, rehidratados
- 1 cucharada de rábano en conserva
- 1 cucharada de salsa de chile picante (Dou ban jiang)
- ½ cucharadita de vino de arroz
- 3 cucharadas de agua

PARA MARINAR EL CERDO:
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 1 cucharada de aceite

PARA CODIMENTAR:
- ½ cucharadita de salsa de soja
- 1 cucharadita de salsa de soja baja en sodio
- 1/3 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de azúcar
- ½ cucharadita de caldo de pollo en polvo
- Pimienta blanca, al gusto
- 2 cucharadas de aceite de sésamo

Preparación paso a paso:
Marinar la carne de cerdo con la fécula, el aceite, y la sal. Reservar.
En un bol, colocar todos los ingredientes para condimentar, mezclar y reservar.
Calentar un wok con 1 cucharada de aceite a fuego alto. Una vez caliente, agregar el chalote, el jengibre, el ajo, y las cebollitas de verdeo. Revolver con velocidad y agregar la carne picada de cerdo. Mezclar hasta que pierda el color rosado y agregar la salsa de chile, el rábano y la salsa de soja. Finalmente agregar el vino de arroz y

mezclar.
Incorporar el agua y la preparación con condimentos, bajar la temperatura a medio y dejar hervir.
Agregar el tofu en cubos y revolver despacio, cocinando todo 3 minutos para evaporar los líquidos.
Disolver 1 cucharada de fécula de maíz en agua fría y agregar al wok. Mezclar mientras espesa.
Servir inmediatamente salpicado con cebollitas de verdeo picadas. Acompañar con arroz blanco.

SALTEADO DE FIDEOS CHINOS CON POLLO

Ingredientes (para 4 porciones):
- 3 cucharadas de aceite de sésamo
- 2 zucchinis, cortados en rodajas
- 1 morrón rojo, cortado en fina juliana
- 1 puerro, cortado finito
- 5 champiñones fileteados
- 3 dientes de ajo picados
- 200 gr de fideos chinos
- 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, cortadas en cubos
- 3 cucharadas de salsa de soja

Preparación paso a paso:
Agregar 2 cucharadas de aceite al wok a fuego mediano. Agregar los vegetales y los champiñones. Mezclar con cucharada de madera y cocinar hasta que estén tiernos. Condimentar con pimienta.
Para los fideos: Añadir suficiente agua a una olla con sal y dejar que suelte el hervor. Una vez que hirvió, agregar los fideos y cocinar de acuerdo a las instrucciones del paquete. Colarlos.
Mientras tanto, en una sartén aparte, cocinar el pollo con 1 cucharada de aceite hasta que se haya dorado. Agregar la salsa de soja y bajar el fuego. Cocinar hasta que se haya reducido.
Agregar el pollo al wok con los vegetales y cocinar a fuego bajo. Volver los fideos al wok y mezclar bien para que se embeban de los condimentos y jugos. Servir en cazuelas individuales con hojas de cilantro.

CAMARONES AL VERDEO CON SALSA AGRIDULCE

Ingredientes (para 4 porciones):
- 2 tazas de aceite de maní
- 500 gr de camarones pelados y limpios
- ¼ taza de fécula de maíz
- 2 dientes de ajo picados
- ½ cucharadita de jengibre rallado
- ½ cucharadita de pimienta de cayena
- 1 cucharada de vino blanco
- 1 cucharada de vinagre blanco
- 1 cucharada de kétchup
- 5 cucharaditas de azúcar
- 1 pizca de sal
- ¼ taza de agua
- 2 cucharaditas de fécula de maíz
- 2 cucharaditas de agua
- 2 cebollas de verdeo picadas

Preparación paso a paso:
Calentar el aceite de maní a fuego fuerte en el wok. Pasar los camarones por la fécula de maíz. Saltearlos en el wok hasta que se doren, menos de 1 minuto. Una vez listos, retirarlos del wok y colocarlos sobre una servilleta de cocina para se absorba el aceite. Reservar.
Descartar todo lo del wok, excepto 1 cucharada de aceite. Añadir el ajo, el jengibre y la pimienta. Cocinar hasta que se haya empezado a dorar. Rociar con el vino blanco y el vinagre. Agregar el kétchup, sal, azúcar y el agua, dejando que hierva. Disolver la fécula en el agua, y luego volcar en el wok, mezclando hasta que se espese la salsa, más o menos por 1 minuto. Por último, agregar los camarones y la cebolla de verdeo, y servir inmediatamente.

CUBOS DE CERDO AL CURRY

Ingredientes (para 6 porciones):
- 750 gr de cerdo o pollo, cortado en cubos
- Sal y pimienta, al gusto
- 3 cucharadas de curry en polvo, o a gusto
- 2 cucharadas de páprika (o al gusto)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 champiñones grandes, picados
- 1 cucharada de mantequilla

- 1 manzana, pelada y en cubos
- 1 cebolla, picada
- 2 cucharadas de cúrcuma
- 1 lata (295 gr) de sopa concentrada de champiñones
- 500 cc de nata (crema de leche)
- 1 lata (400 gr) de tomates picados
- 3 dientes de ajo

Preparación paso a paso:
Colocar la carne de pollo o cerdo en un wok caliente y condimentar con sal, pimienta, curry en polvo, y páprika. Una vez que la carne está dorada, agregar los champiñones.
En una cacerola a fuego medio, derretir la Mantequilla. Agregar las manzanas junto con la cebolla. Condimentar con páprika y cúrcuma, y revolver hasta que las manzanas estén tiernas. Agregar la sopa de champiñones y mezclar.
Triturar los tomates y el ajo en la licuadora. Incorporar todos los ingredientes en el wok y cocinar mezclando por 40 minutos. Servir sobre arroz.

SALTEADO DE FIDEOS CHINOS CON CARNE

Ingredientes (para 4 porciones):
- 1 cebolla mediana cortada en cubos
- 1 ají amarillo cortado en cubos
- 100 gr de champiñones fileteados
- 100 cc de salsa de soja
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 250 gr de solomillo de ternera, cortado en tiritas
- 250 gr de fideos chinos
- 250 cc de caldo de verduras

Preparación en 2 pasos:
1) Calentar el aceite en el wok hasta que esté bien caliente. Añadir las cebollas y cocinar hasta que estén tiernas. Agregar la carne y cocinar por 2 minutos. Agregar el ají y los champiñones y revolver bien.
2) Incorporar los fideos y el caldo. Añadir la salsa de soja y mezclar bien. Cocinar hasta que se hayan cocido los fideos y se haya evaporado el caldo.

CHOP SUEY DE TOFU

Ingredientes (para 8 porciones):
- 1 cucharadita de aceite de girasol
- 500 gr de vegetales congelados para salteado
- 1 taza de brotes de soja limpios
- ½ cucharadita de jengibre rallado fresco
- Sal y pimienta al gusto
- 2 huevos batidos
- 150 gr de harina de maíz
- 400 gr de tofu cortado en cubos
- 100 cc de aceite de girasol
- 175 cc de salsa de maní
- 2 cucharadas de maníes picados

Preparación paso a paso:
Calentar 1 cucharadita de aceite al wok a fuego fuerte y saltear los vegetales hasta que estén tiernos. Añadir el jengibre y salpimentar a gusto. Retirar los vegetales del wok y reservar.
Batir los huevos en un bol. En otro bol, colocar la harina de maíz junto con sal y pimienta. Pasar el tofu primero por el huevo y luego por la harina.
Calentar el resto del aceite en el wok y cocinar el tofu por 5 minutos, hasta que se haya dorado. Incorporar la salsa de maní y los maníes picados. Cocinar y mezclar hasta que la salsa se espese y el tofu esté bien embebido en la salsa. Agregar los brotes de soja y cocinar por unos segundos. Servir con arroz si lo desea.

FRITADO DE ARROZ CON VERDURAS Y TOFU

Ingredientes (para 4 porciones):
- 250 ml de vino blanco seco, o caldo de pollo bajo en sodio, o preparado sin sal
- 4 cucharadas de salsa de soja reducida en sodio
- 2 cucharadas de raíz fresca de jengibre, rallada
- 370 gr de tofu extra firme, en cubos de 1 cm
- 225 gr de arroz blanco de grano largo
- 2 dientes de ajo, picados finos
- 500 gr de verduras asiáticas surtidas congeladas, apenas descongeladas
- 5 cebollas de verdeo, cortadas en trozos de 5 cm

- Pimienta al gusto
- 1 huevo grande, ligeramente batido

Preparación paso a paso:
Colocar el vino o el caldo, 1 cucharada de salsa de soja, la miel y 1 cucharadita de jengibre en una bolsa de plástico sellable. Agregar el tofu, sacar el exceso de aire, cerrar y sacudir suavemente hasta cubrir. Marinar en la heladera por 1 hora; dar vuelta de vez en cuando.
Cocinar el arroz, según las instrucciones del paquete; mantener tibio. Cubrir ligeramente un wok o una sartén grande y profunda con aceite en aerosol y poner a fuego alto. Cuando esté caliente, agregar el ajo, el resto del jengibre y saltear 1 minuto o hasta que desprendan su aroma.
Agregar las verduras surtidas, la mitad de las cebollas, el arroz, el resto de la salsa de soja y la pimienta al gusto. Saltear unos 4 minutos o hasta que las verduras se hayan calentado. Mover los ingredientes a un costado del wok y añadir el huevo. Cocinar hasta que esté casi hecho y cortar el huevo en tiras con una espátula.
Colocar el tofu marinado en una olla pequeña. Hervir a fuego alto 2 minutos. Agregar el tofu y la marinada al wok. Saltear 4 minutos o hasta que el tofu se haya calentado. Espolvorear con el resto de las cebollas de verdeo y servir.

PASTEL DE ARROZ "OCHO TESOROS"

Ingredientes (para 4 -6 porciones):
- 225 gr de arroz glutinoso (remojado en agua fría como mínimo 2 horas)
- 100 gr de azúcar
- 2 cucharadas de mantequilla de repostería o margarina
- 2 kumquats (quinotos) secos, picados
- 3 ciruelas pasa, picadas
- 5 dátiles secos (remojados en agua caliente 20 minutos), picados finos
- 1 cucharadita de pasas
- 12 semillas de loto (si las utiliza secas, déjelas primero en remojo en agua caliente como mínimo 1 hora)
- 100 gr de pasta de soja roja dulce

Preparación paso a paso:
Cocer el arroz glutinoso al vapor durante unos 20 minutos o hasta que esté tierno. Reservar. Una vez frío, incorporar con las manos el azúcar y la mantequilla, hasta formar una masa pegajosa.
Disponer la fruta seca y las semillas en la base de un cuenco transparente refractario. Repartir por encima la mitad del arroz, presionar bien y alisar la superficie.
Extender la pasta de soja roja dulce sobre el arroz y forme otra capa con el arroz restante. Presionar y alisar la superficie.
Cocer el pastel al vapor 20 minutos y dejar enfriar ligeramente. Desmoldar sobre una fuente y servir.

PERAS CON ALMÍBAR DE MIEL

Ingredientes (para 4 porciones):
- 4 peras medio maduras de pulpa consistente
- 200 cc de agua
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharada de miel

Preparación paso a paso:

Pelar las peras, dejando el rabillo intacto. Envolver por separado en papel de aluminio y colocar en una cacerola tumbada. Verter el agua suficiente para cubrir al menos la mitad de su altura. Llevar a ebullición y cocer a fuego lento durante 30 minutos. A continuación, retirar de la cacerola y con cuidado quitar el papel de aluminio, reservando el jugo. Dejar enfriar.
Llevar el agua medida a ebullición, añadir el jugo que pueda haber quedado de la cocción, el azúcar y la miel y dejar que hierva durante 5 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar un poco.
Disponer cada pera en un platito individual, verter el almíbar por encima y servir tibias.

PUDIN INVERNAL DE ARROZ CON FRUTA SECA

Ingredientes (para 6 porciones):
- 1 cucharada de cacahuetes (maníes)
- 1 cucharada de piñones
- 1 cucharada de semillas de loto
- 225 gr de fruta seca variada (pasas, albaricoques, ciruelas, dátiles, etc.)
- 2 litros de agua
- 120 gr de azúcar
- 225 gr de arroz glutinoso (remojado en agua fría como mínimo 2 horas)

Preparación en 2 pasos:
1) Dejar los cacahuetes, los piñones y las semillas de loto en remojo, en un bol con agua fría, como mínimo 1 hora. Dejar también la fruta seca en remojo, según sea necesario. Cortar la fruta más grande en trocitos.
2) Llevar el agua a ebullición en una cacerola, echar el azúcar y remover hasta que se haya disuelto. Incorporar el arroz escurrido, la fruta seca, los frutos secos y las semillas de loto, y volver a llevarlo a ebullición. Tapar la cacerola y cocer a fuego muy lento 1 hora, removiendo con frecuencia.

PLÁTANO CARAMELIZADO

Ingredientes (para 4 porciones):
- 70 gr de harina leudante
- 1 huevo batido

- 5 cucharadas de agua helada
- 4 plátanos grandes y maduros
- 3 cucharadas de zumo de limón
- 2 cucharadas de harina de arroz
- Aceite vegetal, para freír

PARA EL CARAMELO:
- 120 gr de azúcar fino
- 4 cucharadas de agua helada
- Un cuenco con agua helada para solidificar el caramelo
- 2 cucharadas de semillas de sésamo

Preparación paso a paso:
Tamizar la harina leudante sobre un bol, hacer un hueco en el centro, echar el huevo y 5 cucharadas de agua helada, y mezclar bien hasta obtener una pasta suave.
Pelar los plátanos y cortarlos en trozos de 5 cm. Ir dándoles forma redondeada con las manos. Pasarlos por el zumo de limón para evitar que se ennegrezcan y rebozar con la harina de arroz.
Calentar abundante aceite en una sartén honda a 180-190ºC, o hasta que un dado de pan se dore en 30 segundos. Rebozar las bolitas de plátano con la pasta de harina y freír, por tandas, en el aceite caliente, unos 2 minutos, hasta que estén doradas. Retirar y dejar escurrir sobre papel absorbente.
Para hacer caramelo, poner el azúcar en un cazo a fuego suave. Verter 4 cucharadas de agua helada y calentar, removiendo, hasta que el azúcar se disuelva. Dejar a fuego lento 5 minutos, retirar del fuego y añadir las semillas de sésamo. Rebozar las bolitas de plátano con el caramelo, retirar del cazo y dejar caer en el cuenco de agua helada para que el caramelo se solidifique. Servir el plátano caramelizado caliente.

RODAJAS DE MANZANA CARAMELIZADAS

Ingredientes (para 8 porciones):
- 4 manzanas peladas, sin el corazón y cortadas en rodajas gruesas
- Aceite cacahuete o vegetal, para freír

PARA EL REBOZADO:
- 120 gr de harina
- 1 huevo batido
- 125 ml de agua fría

PARA EL ALMÍBAR:

- 4 cucharadas de aceite de sésamo
- 225 gr de azúcar
- 2 cucharadas de semillas de sésamo tostadas

Preparación paso a paso:
Para preparar el rebozado, tamizar la harina y añadir el huevo. Ir añadiendo el agua, poco a poco, batiendo hasta obtener una pasta suave y espesa. Rebozar las rodajas de manzana.
Calentar abundante aceite en una sartén honda a 180-190ºC, o hasta que un dado de pan se dore en 30 segundos. Freír las rodajas de manzana hasta que estén doradas. Escurrir y reservar.
Para hacer el almíbar: Calentar el aceite de sésamo en un cazo de base gruesa y cuando empiece a humear echar el azúcar y remover hasta que el caramelo esté dorado. Retirar del fuego, añadir las semillas de sésamo y echar en una sartén grande y llana.
A fuego muy suave ir poniendo las rodajas de manzana en el caramelo, dándoles la vuelta una vez. Una vez recubiertas, sumergir una a una en agua fría. Servir enseguida.

BUÑUELOS DE PLÁTANO

Ingredientes (para 6-8 porciones):
- 70 gr de harina de trigo
- 2 cucharadas de harina de arroz
- 1 cucharada de azúcar fino
- 1 huevo, la yema separada de la clara
- 150 ml de leche de coco
- 4 plátanos grandes
- Aceite de girasol, para freír
- 1 cucharadita de azúcar glas
- 1 cucharadita de canela molida
- Gajos de lima, para adornar

Preparación paso a paso:
Tamizar las harinas y el azúcar sobre un cuenco y hacer un hueco en el centro. Echar la yema de huevo y la leche de coco. Batir hasta obtener una pasta suave y espesa.
Batir la clara de huevo a punto de nieve en un bol limpio. Con suavidad, añadir a la pasta del rebozado.
Calentar abundante aceite en una sartén honda a 180-190 ºC, o hasta que un dado de pan se dore en 30 segundos. Pelar los plátanos, cortar en trozos medianos a lo ancho y rebozar con la

pasta de harina.
Dejar caer suavemente los plátanos en el aceite caliente y freír, por tandas, durante 2 o 3 minutos, hasta que estén dorados, dándoles la vuelta una vez.
Escurrir sobre papel absorbente. Espolvorear con azúcar glas y canela y servir enseguida adornados con gajos de lima para rociar por encima.

GELATINA DE ALMENDRA CON ALMÍBAR DE JENGIBRE

Ingredientes (para 6-8 porciones):
PARA LA GELATINA:
- 1 litro de agua
- 5 gr de agaragar
- 225 gr de azúcar
- 125 ml de leche evaporada
- 1 cucharadita de esencia de almendra

PARA EL ALMÍBAR DE JENGIBRE:
- 100 gr de jengibre fresco picado grueso
- 1 litro de agua
- 50 gr de azúcar moreno

Preparación paso a paso:
Para preparar la gelatina, llevar el agua a ebullición, echar el agaragar y remover hasta que se haya disuelto. Incorporar el azúcar.
Colar la mezcla sobre una fuente llana e incorporar la leche evaporada, sin dejar de remover. Cuando se haya enfriado un poco, verter la esencia de almendra y dejar enfriar en el frigorífico.
Para hacer el almíbar, hervir el jengibre con el agua y el azúcar en un cazo tapado durante 1 ½ horas, o hasta que adquiera un color dorado. A continuación, desechar el jengibre.
Cortar la gelatina en trocitos y colocar en boles individuales. Verter el almíbar de jengibre por encima, frío o caliente, y servir el postre.

MACEDONIA CON ZUMO DE LIMÓN

Ingredientes (para 4 porciones):
- 450 gr de varios tipos de melón, cortados en dados o bolas

- 2 cucharadas de azúcar
- 2 plátanos cortados en rodajitas finas diagonales
- El zumo de 1 limón

Preparación en un paso:
En una ensalada espolvorear los trozos de melón con el azúcar. Pasar las rodajitas de plátano por el zumo de limón y mezclar con el melón. Servir la macedonia enseguida.

LICHIS Y CEREZAS

Ingredientes (para 4 porciones):
- 300 gr de lichis
- 200 gr de cerezas
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de azúcar
- 1 limón
- 3 cucharadas de jerez

Preparación en un paso:
Pelar los lichis frescos y extraer las pepitas. Deshuesar las cerezas. Preparar una salsita mezclando la miel, el azúcar, el jerez y el zumo de limón colado. Mezclar bien todo y echar sobre la fruta. Dejar reposar unos 30 minutos antes de servir.

NUECES AL CARAMELO

Ingredientes (para 2-4 porciones):
- 200 gr de nueces peladas
- Azúcar, c/n
- Agua, c/n
- Aceite, c/n

Preparación en un paso:
Hervir en agua las nueces. Por separado hervir agua con bastante azúcar, cuando las nueces se han medio hervido colar hasta que suelten toda el agua, seguidamente añadir las nueces al agua hirviendo con azúcar, hasta que estas se acaben de hervir. Una vez hervidas las nueces dejar secar y en una sartén con un poco de aceite freír hasta que adquieran un color marrón oscuro. Dejar escurrir y servir tibias. El punto de azúcar es al gusto, por eso conviene probar al principio con un puñado pequeño de nueces.

GALLETAS DE ALMENDRA

Ingredientes (para 50 galletas):
- 675 gr de harina
- ½ cucharadita de levadura en polvo
- ½ cucharadita de sal
- 100 gr de almendra laminada
- 225 gr de mantequilla de repostería o margarina, en daditos
- 225 gr de azúcar
- 1 huevo ligeramente batido
- 1 ½ cucharaditas de esencia de almendra
- 50 almendras enteras, para adornar (opcional)

Preparación paso a paso:
Tamizar juntas la harina, la levadura en polvo y la sal y reservar.
Triturar las almendras en la picadora, añadir la mezcla de harina y batir hasta que esté todo bien mezclado.
Pasar la mezcla de harina y almendra a un cuenco, añadir la mantequilla y trabajar con los dedos hasta que adquiera la consistencia de pan rallado. Incorporar el azúcar, el huevo y la esencia de vainilla y mezclar hasta que la masa esté suave y flexible pero todavía firme al tacto.
Dividir la masa en bolas del tamaño de una nuez. Disponer espaciadas en la bandeja del horno y aplanar con el dorso de una cuchara para formar círculos. Presionar una almendra entera en el centro de cada galleta, si se desea.
Precalentar el horno a 160ºC y hornear las galletas de 15 a 18 minutos, hasta que empiecen a dorarse. Retirar del horno y dejar enfriar sobre una rejilla metálica.

CREMA DE MANGO

Ingredientes (para 6 porciones):
- 25 gr de sagú, remojado en agua un mínimo de 20 minutos
- 250 ml de agua caliente
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 mango grande y maduro de unos 280 gr
- 200 gr de nata para montar (crema chantilly)
- 1 cucharada de gelatina en polvo, disuelta en 250 ml de agua caliente

Preparación paso a paso:

Poner el sagú escurrido y el agua caliente en un cazo. Llevar a ebullición, cubrir y cocer a fuego suave 10 minutos, removiendo con frecuencia, hasta que se haya espesado. Añadir el azúcar y dejar enfriar.

Pelar el mango, deshuesar y trocear la pulpa. Triturar en el robot de cocina o batidora y añádir la nata y después la gelatina.

Mezclar todo bien, pasar la crema a 6 vasos o boles y dejar enfriar en el frigorífico hasta que se haya cuajado.

CROQUETAS TAILANDESAS CON SALSA AGRIDULCE

Ingredientes (para 8 porciones):
- 340 gr de filete de merluza
- 340 gr patatas harinosas, peladas y cortadas en trozos
- El jugo de 1 limón
- 1 tallo de hierba de limón, en rodajas finas y ligeramente aplastado
- 2 cucharaditas de pasta de curry rojo tailandés
- 3 cebollitas de verdeo, en rodajas finas
- 3 dientes de ajo, picados
- 3 cucharadas de cilantro fresco picado
- 1 cucharadita de raíz de jengibre fresco, finamente picado
- 4 cucharadas de harina
- 2 huevos ligeramente batidos
- 100 gr de pan rallado fresco
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Sal al gusto

PARA LA SALSA DE LIMA Y MIEL:
- El jugo de 3 limas
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de raíz de jengibre fresco, picada
- 2 cucharaditas de salsa de soja
- ¾ cucharadita de pasta de curry rojo tailandés
- 1 chile rojo dulce y suave, sin semillas y en rodajas finas

PARA LA ENSALADA:
- 1 lechuga redonda, finamente cortada
- ½ pepino, cortado en cubitos
- 15 gr de hojas de menta fresca, finamente picadas

Preparación paso a paso:
Hervir las patatas en una cacerola con agua suficiente para cubrir, durante 15 a 20 minutos o hasta que estén tiernas. Escurrir bien, y hacerlas puré.
Mientras tanto, colocar el pescado en una bandeja poco profunda con agua fría suficiente para cubrir y agregar la mitad del jugo de lima. Hacer hervir, reducir el fuego a bajo y cocinar a fuego lento durante 1 minuto. Retirar del fuego, tapar la sartén y dejar enfriar

durante 4 minutos. Escurrir el pescado y desmenuzar con un tenedor, desechando la piel y las espinas.
Mezclar las patatas y el pescado con un tenedor, añadir la hierba de limón, la pasta de curry, las cebollitas de verdeo, el ajo, el cilantro, el jengibre y el jugo de lima restante.
Colocar la harina en un plato, los huevos en otro plato y el pan rallado en un tercer plato. Tomar aproximadamente 1 cucharada de la mezcla de pescado y formar una croqueta con las manos. Pasarla primero por la harina, luego sumergirla en el huevo y, por último, cubrir con el pan rallado. Formar las siguientes croquetas de la misma forma, logrando un total de 24. Enfriar las croquetas durante 1 hora.
Calentar la mitad del aceite en una sartén antiadherente. Añadir la mitad de las croquetas y cocinar a fuego medio durante unos 3 minutos por cada lado o hasta que estén doradas. Retirar y mantener caliente mientras prepara el resto de las croquetas, con el aceite restante.
Para la salsa, colocar todos los ingredientes en una cacerola pequeña y calentar suavemente durante 1 minuto. No dejar hervir.
Mezclar la lechuga, el pepino y la menta para la ensalada. Colocar las croquetas en platos individuales sobre una porción de ensalada, y servir acompañado de un plato pequeño con la salsa para mojar las croquetas.

PANQUEQUES ORIENTALES CON SALMÓN, AGUACATE Y WASABI

Ingredientes (para 4 porciones):
- 8 rodajas de salmón
- 1 aguacate (palta), cortado en rodajas
- 1 cucharadita de wasabi
- 100 gr de queso crema
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 3 cucharadas de vodka
- 4 blinis o panqueques
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Caviar, para decorar
- Hojas de apio, para decorar
- Sal y pimienta al gusto

Preparación en 2 pasos:
1) Mezclar el queso crema con el wasabi, vodka, sal y pimienta.

Tapar y llevar a la heladera.
Marinar el salmón con el aceite de oliva y jugo de limón por 1 a 2 minutos.
2) Calentar los blinis en una sartén por unos minutos. Colocar rodajas de aguacate, salmón y una cucharadita de crema de wasabi. Decorar con el caviar y las hojas de apio.

SOPA THAI CON CAMARONES

Ingredientes (para 6 porciones):
- 4 batatas (boniatos), peladas y cortadas en cubos de 3 cm
- 3 ajíes colorados, sin semillas y cortados en cuartos
- 2 cebollas grandes, peladas y cortadas en cuartos
- 3 o 4 zanahorias, peladas y picadas en cubos de 3 cm
- 3 dientes de ajo, pelados y picados
- 1 lata (400 gr) de tomates perita
- 1 trozo (5cm) de jengibre fresco, pelado y rallado
- 1 chile verde, picado, o 1 cucharadita de ají molido
- 1 lata (400g) de leche de coco
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado
- 1 cucharadita de comino
- 2 tazas de camarones cocidos
- 1 taza de arroz basmati, cocido
- 2 o 3 tallos de hierba de limón, abiertos a lo largo
- ½ limón, exprimido
- 1 lima, exprimida
- Sal y pimienta, al gusto
- Cilantro fresco, para decorar

Preparación paso a paso:
En la olla de cocción lenta, agregar los ajíes colorados, las batatas, las cebollas, ajo, y tomates. Mezclar. Agregar el chile picado o el ají molido, esto depende de cuán picante te guste la sopa.
Verter la leche de coco, el cilantro, el comino, sal, pimienta, hierba de limón, y jugo de limón. Tapar y programar la olla para cocinar 6 horas a máximo.
Una vez que la sopa está lista, descartar la hierba de limón y procesar hasta la consistencia que se desea. Agregar los camarones cocidos. Exprimir la lima y condimentar con sal y pimienta.
Servir en cazuelas individuales, agregar arroz a gusto y servir decorado con cilantro.

PATO LAQUEADO A LA PEKINESA

Ingredientes (para 4 porciones):
- Un pato de 2 Kg
- 1 cebolla
- 2 trozos pequeños de jengibre
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharadita de vino de arroz o jerez seco

PARA ESCALDAR EL PATO:
- 10 tazas de agua
- 3 cucharadas de sal
- 1 cucharada de salsa de soya
- 2 cucharadas de miel
- 4 cucharadas de Salsa Hoisin
- Pinceles de cebolla

Preparación paso a paso:
Lavar bien el animal previamente sin vísceras por dentro y fuera. Con un palo mantener el espacio dentro. Despegar la piel de la carne y seca. Introducir adentro una mezcla hecha de cebolla, jengibre, sal, cinco especies y vino, también se puede rociar por fuera. Cerrar las aberturas de la carne con unos palillos.
Hervir el agua con tres cucharadas de sal, escaldar el pato unas vueltas y rociar la parte que no alcanzó a sumergirse en el agua hirviendo. Luego de retirarlo, pintar con la miel disuelta en salsa de soya.
Colgar por el cuello en un lugar ventilado, cuando se sequé por completo volver a pintar, lo ideal es no absorber todo el líquido del lacado; esperar a que seque. Ya que si se asas con la piel húmeda, no tendrá brillo y quedará arrugado. Esperar 24 horas para que la piel quede crujiente una vez asado el pato.
Precalentar el horno a 200°C y poner agua en parte baja del horno. Introducir todo en una rejilla a la mitad del horno; así, todo el goteo caerá donde se ha colocado el agua. Asar por 20 minutos, cambiar de posición, y antes de reducir la temperatura del horno, el pato deberá verse con un color marrón dorado. Bajar el horno a 150°C y luego asar por 60 minutos.
Subir la temperatura a 190°C hasta que la piel este crujiente, en esta última fase retirar el pocillo con el agua del horno. Luego sacar del horno para cortar la piel en pequeñas porciones. Al servir agregar la salsa hoisin, los pinceles de cebolla y los bastoncillos de pepino.
PARA UNA PRESENTACIÓN IDEAL:

Este platillo se sirve en dos platos separados: el primero con solamente la piel crujiente considerado un manjar, y el segundo con las rebanadas de carne cortadas y un poco de la parte de la piel.
La forma de consumirlo aconsejable es: Tomar las rebanadas de la carne del pato bañadas en una salsa judía de sabor dulce, añadir tiras de verduras como cebolla china y pepino. Y los huesos que se obtengan de la carne, emplearlos para elaborar una sopa que también se sirve por separado y se acompaña con trozos de tofu y verduras. Como segunda entrada servir la carne.

CAMARONES ESTILO TAILANDÉS

Ingredientes (para 4 porciones):
PARA EL CURRY:
- ½ cucharadita de comino molido
- 1 ½ cucharadita de semillas de cilantro molidas
- 3 chiles verdes
- 3 cucharaditas de jengibre picado
- 4 cucharaditas de ajo picado
- 3 tallos de hierba de limón, finamente picados
- 6 cucharadas de cilantro picado
- Ralladura de cáscara de 1 limón
- Jugo de 2 limones
- 2 cucharadas de aceite de girasol

PARA EL PLATO:
- 300 gr de camarones crudos o cocidos (pelados y desvenados)
- 4 cucharadas de aceite
- 1 lata de guisantes verdes (arvejas)
- 1 lata de maíz amarillo en granos
- 400 cc de leche de coco
- 3 cucharadas de salsa de soja

Preparación paso a paso:
Mezclar todos los ingredientes para el curry en una procesadora. Licuar hasta formar una pasta suave y espesa. Si no tiene procesadora, picar todos los ingredientes muy finamente y utilizar la licuadora para mezclar la pasta.
Calentar el aceite en una sartén honda y saltear los guisantes junto con el maíz por un minuto. Agregar la pasta de curry, la leche de coco y dejar que hierva. Cocinar el curry a fuego lento durante 5 a 7 minutos.
Agregar los camarones y revolver por 3 a 5 minutos. Si la salsa se

espesa demasiado, agregar un poco de agua. Si está demasiado aguada, dejar en el fuego durante un par de minutos más hasta que se reduzca. Servir de inmediato acompañado de arroz blanco.

GUISO HINDÚ DE LENTEJAS Y COLIFLOR

Ingredientes (para 4 porciones):
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla, finamente picada
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 2,5 cm de jengibre fresco, pelado y rallado
- 2 cucharaditas de semillas de cilantro molido
- 2 cucharaditas de comino molido
- ½ cucharadita de cúrcuma molida
- 1/3 taza de lentejas rojas secas
- 150 cc de caldo de verduras, caliente
- 1 cabeza de coliflor, cortada en ramitos pequeños
- 1 zanahoria grande, pelada y cortada en cubitos
- 1 lata (400 cc) de leche de coco
- ¾ taza de arvejas congeladas, descongeladas y escurridas
- 2 cucharadas de hojas frescas de cilantro
- 1 cucharada de jugo de limón
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto
- Hojas de cilantro fresco picado, para decorar

Preparación paso a paso:
Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén grande y cocinar suavemente la cebolla durante 10 minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que esté suave y translúcida. Agregar el ajo, el jengibre, el cilantro molido, el comino y la cúrcuma. Cocinar por 2 minutos, revolviendo todo el tiempo.
Lavar las lentejas, luego incorporar en la sartén. Agregar el caldo, dejar hervir, reducir el fuego, tapar y dejar cocinar a fuego lento durante 10 minutos.
Mientras tanto, calentar el resto del aceite en una sartén, y freír los ramitos de coliflor durante 2 a 3 minutos hasta que estén ligeramente dorados. Añadir a la mezcla de lentejas con la zanahoria y la leche de coco.
Dejar hervir suavemente el curry y cocinar por otros 10 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas. Agregar las arvejas y cocinar durante 3 a 4 minutos.

Agregar el cilantro picado, el jugo de limón y condimentar a gusto con sal y pimienta negra recién molida. Volcar la preparación en una fuente para servir, o en 4 platos individuales y decorar con hojas de cilantro.

GUISO HINDÚ DE MORRONES CON GARBANZOS

Ingredientes (para 6 porciones):
- 450 gr de garbanzos en lata
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 2 morrones rojos
- 2 cucharaditas de aceite de girasol
- 5 piecitas de ramitas de canela
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharaditas de urad dal (frijol negro)
- ¼ cucharadita de cúrcuma
- 250 cc de passata (puré de tomate italiano)
- 250 cc de agua
- 1 cucharadita de curry en polvo
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de coco rallado

Preparación paso a paso:
Enjuagar y colar los garbanzos. Picar la cebolla y el tomate. Retirar las semillas de los morrones, y cortarlos en tiritas.
Calentar el aceite en una olla a fuego fuerte y agregar la canela, las semillas de mostaza y el urad dal. Tapar y rehogar hasta que las semillas de mostaza empiecen a explotar y el urad dal se haya dorado.
Incorporar las cebollas picada y el toma, y cocinar por 1 a 2 minutos. Añadir la cúrcuma. Agregar el agua, passata y sal, y dejar que hierva. Incorporar los garbanzos y el curry.
Tapar y cocinar por 5 minutos a fuego mediano. No cocinar de más, pues los vegetales deben quedar medios crocantes. Por último, incorporar el coco rallado y servir.

BUÑUELOS HINDÚ CON BERENJENAS (PEKORAS)

Ingredientes (para 8 porciones):
- 250 gr de harina de garbanzos
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de semillas de coriandro, molidas
- ½ cucharadita de mostaza en polvo
- 1 cucharadita de páprika dulce o pimentón dulce
- ½ cucharadita de semillas de cardamomo, molidas
- ½ cucharadita de comino
- Sal, al gusto
- Pimienta, al gusto
- 300 cc de agua
- Aceite para freír, cantidad necesaria
- 4 berenjenas, peladas y cortadas en rodajas finas

PARA LA SALSA:
- 25 gr de cilantro, picado
- 25 gr de hojas de menta, picadas
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de curry en polvo
- 1 cucharadita de jengibre, rallado
- ½ limón, exprimido
- 1 pote de yogur natural
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación paso a paso:
PARA LA SALSA: En un bol, mezclar el cilantro, la menta, el comino, el curry, el jengibre, el jugo de limón y el yogur natural. Condimentar con sal y pimienta, y mantener en la heladera hasta el momento de usar.
En otro bol grande, mezclar la harina de garbanzos, el bicarbonato de sodio, la especias, sal y pimienta. De a poco, agregar el agua y batir hasta lograr una pasta espesa.
En una cacerola profunda, calentar el aceite para freír a fuego medio. Sumergir las rodajas de berenjena en la pasta y freír en el aceite caliente. Cocinar unos segundos y colocar sobre papel de cocina para absorber el exceso de aceite. Servir con la salsa de yogur.

SALTEADO PAKISTANÍ DE GARBANZOS

Ingredientes (para 5 porciones):

- 2 cucharadas de aceite de maíz
- 1 cucharadita de semillas de comino
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de pimienta
- 2 tomates picados
- 2 latas de garbanzos, colados
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cebolla picada

Preparación paso a paso:
Calentar el aceite con el comino en una olla grande a fuego bajo. Cocinar hasta que el comino se ponga de un color tostado.
Agregar sal, chile en polvo y pimienta; y mezclar bien. Incorporar los tomates, y una vez que se empieza a poner espeso, agregar los garbanzos y mezclar bien.
Por último, añadir el jugo de limón y la cebolla picada y mezclar bien hasta que ésta se ponga blanda y transparente. Servir sobre arroz o cuscús.

SOPA TAILANDESA

Ingredientes (para 4 porciones):
- 900 cc de caldo de pollo
- 60 gr de fideos de arroz finos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, picado
- 1 ½ cucharadas de hierba de limón picada
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 2 cucharadas de pasta de curry rojo
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de azúcar
- 1 (400 gr) lata de leche de coco bajas calorías
- 65 gr de langostinos limpios (gambas)
- 35 gr de champiñones en rodajas
- 280 gr de hojas de espinaca
- 2 cucharadas de jugo de lima fresco
- 2 cucharaditas de cilantro picado
- 2 cebollines, cortados en rodajas finas

Preparación paso a paso:
Colocar una cacerola grande con agua ligeramente salada a hervir.

Agregar los fideos de arroz y cocinar hasta que estén al dente, unos 3 minutos. Escurrir y enjuagar bien con agua fría para detener la cocción. Reservar.
Calentar el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Añadir el ajo, la hierba de limón y el jengibre, y cocinar revolviendo unos 30 a 60 segundos, hasta que suelten el aroma. Añadir la pasta de curry y cocinar 30 segundos más. Verter aproximadamente 100 cc de caldo de pollo y revolver hasta que la pasta de curry se disuelva, luego verter el caldo de pollo restante junto con la salsa de soja y el azúcar. Hacer hervir, reducir el fuego a medio-bajo, tapar parcialmente y hervir durante 20 minutos. Añadir la leche de coco, los langostinos, los champiñones, la espinaca, el jugo de lima y el cilantro. Subir el fuego a medio-alto y cocinar a fuego lento hasta que los camarones se tornen rosados y estén bien cocidos, unos 5 minutos.
Para servir, colocar unos fideos en cada plato de sopa, y colocar un cucharón de sopa por encima. Decorar cada plato con un poco de cebollines picados.

CALDO CHINO DE NAPA

Ingredientes (para 2-3 porciones):
- Agua, cantidad necesaria
- ¼ de kg de pechuga de pollo desmenuzada
- ½ cebolla
- 1 tallo de apio
- 1 taza de champiñones rebanados
- 1 huevo.
- 1 napa pequeña (o col china)
- 1 cubo de consomé (sabor vegetales)
- Sal y pimienta al gusto
- Salsa de soya china al gusto

Preparación en 2 pasos:
1) En 1 litro de agua, poner a cocer el pollo con ½ cebolla. Cuando ya esté tierno, añadir el cubito de consomé. Mientras tanto picar y lavar la napa en tiras pequeñas; batir el huevo y reservar.
2) Cuando este el caldo a pleno hervor añadir la napa, dejar solo unos minutos ya que no debe de quedar muy blanduzca. Entonces apagar y añadir el huevo batido en forma de hilo, salpimentar y agregar unas gotas de salsa de soya.

CALDO HINDÚ DE GALLINA

Ingredientes (para 8 porciones):
- Agua, cantidad necesaria
- Presas de gallina de granja (muslos, patas y alas) desgrasadas
- 2 tomates medianos jugosos, en trozos
- 1 cebolla mediana, en trozos
- 1 chile pequeño, en trozos
- 5 ajos pelados enteros
- Hojas de albahaca, al gusto
- Hojas de hierba buena, perejil y cilantro, al gusto
- Hojas de chile Chiltepe (opcional)
- 2 guisquiles (o papa del aire), en trozos grandes
- 3 patatas, en trozos grandes
- 2 zanahorias pequeñas, en trozos grandes
- 4 pipianes (cucúrbita), en trozos grandes
- 2 mazorcas de maíz blanco
- ¼ taza de de arroz (para que se cocine en el caldo)
- 1 consomé de gallina o de pollo (en sobrecito)
- Sal al gusto

Preparación:
Poner a cocer en una olla grande con agua, las presas gallina solo con sal, a modo que quede cubierta, hasta que ablande un poco (no tanto), una 1 hora a fuego medio. Cuando empieza a ablandar un poco, colocar los tomates, chile, cebolla, los ajos y la verdura junto con el arroz, para que todo se cocine junto. Realzar el sabor de la sopa agregándole el sobrecito de consomé de pollo, cuidando de no opacar el sabor natural de la gallina. Retirar del fuego una vez que el arroz y los demás ingredientes estén cocidos. Servir caliente.

Extra:
Claves para darle sabor a tus comidas

Las técnicas para resaltar sabores son variadas y distintas según el alimento de que se trate, pero también debemos saber que hay muchos que no poseen sabor propio, por lo que es indispensable el agregado de saborizantes. Además, depende su ubicación en una comida, ya que si se ingieren luego de alimentos con más sabor, resultaran aún más insípidos. Para cada alimento se emplea una técnica específica:

• **Patatas:** ya que constan de poco sabor, lo ideal es cocinarlas con cáscara, tanto en horno como en microondas, lo cual te permitirá sentir el gusto tan peculiar que le concede la misma cáscara. Se usa con aceite de oliva entre otras cosas, y a la hora de comerla, a no olvidarse de extraer la cáscara. También este proceso puede emplearse para las batatas (o boniatos).
• **Boniatos (batatas):** se puede resaltar su sabor de la misma manera.
• **Choclos:** preferir cocción a la parrilla o al horno (siempre envuelto en papel mantequilla).
• **Verduras:** sumergirlas en el vapor, el horno (sobre una base de verduras aromáticas), el microondas y la parrilla son las mejores técnicas. Siempre que sea posible, permitir que se formen productos de tostado, sin llegar al quemado.
• **Frutas:** merecen como muchos aspectos un párrafo aparte, porque son dulces y al ser incluidas en las comidas permiten los sabores agridulces que hacen añorar menos la sal. Un buen consejo es que dentro de las calorías que convengan, se maneje alguna porción extra de frutas o jugos frescos, para combinar con carnes, verduras o cereales en comidas que no sean postre.
• **Cereales:** es indispensable la cocción por hervido y con el agua suficiente para asegurar su futura digestión. En general, tiene poco sabor, por lo que sería interesante cocinarlos con el agua sobrante de la cocción de los zapallos, zanahorias, y otras que le confieran un sabor natural y sabroso. Se los puede cocer junto a la zanahoria rallada, le dará un gustito dulce y distinto. Recordar siempre cocer una taza de arroz con dos tazas de agua, dejando evaporar el agua hasta el final, permitiendo que el sabor y sus propiedades no lo abandonen con el colado.
• **Legumbres:** tienen sabores propios, por eso es adecuado lavarlas,

dejarlas luego en remojo con agua limpia (cubiertas para que el agua no se ensucie) y aprovechar el agua de remojo para su cocción, respetando el tiempo justo. Durante la cocción, las hierbas aromáticas realzan sabores.

• **Pastas secas (de paquete):** son algunos de los pocos alimentos envasados que son bajos en sodio, solo basta hervirlas sin sal, pero también su sabor es muy insípido y necesitan más sabor al igual que los cereales. Para esto, recuerda a los países del Mediterráneo: aceite de oliva, ajo, pimientos, cebollas, verdeo, puerro, albahaca, nueces, tomate fresco, orégano, son los mejores amigos de todas las pastas. El queso rallado no debe considerarse, pues incrementa notablemente el ínfimo porcentaje de grasa que posee este alimento privilegiado.

• **Carnes:** hay que desgrasarlas muy bien y sacar la piel de las aves antes de la cocción. Para resaltar los sabores, hay que crear productos de tostación (sin fritura), etc. Se logra con un primer paso obligado por el grill del horno o la plancha. Luego, se puede continuar junto con frutas y verduras en cazuelas, en bolsas de horno o envueltas en papel.

• **Pescados:** merecen una advertencia, lavarlos muy bien antes de la cocción, ya que se mantienen con hielo y sal. Luego, la consigna es elegir líquidos con sabor (jugos de frutas, vino, vinagres suaves), muchas verduras aromáticas y hierbas. Envueltos en papel, bolsas, asaderas selladas o directamente plancha o parrilla.

Los ingredientes que dan sabor

• **Vegetales aromáticos.** Debemos tener en cuenta que muchos tienen más aromas que sabores. Es importante no cocinarlos por segunda vez. Elegimos cebolla, ajo, verdeo, puerro, perejil, ciboulette, apio, hinojo, albahaca, zanahoria, rábano picante, pimientos (ají, chile).

• **Hierbas aromáticas.** Cumplen igual función, ya sea fresca o seca. Son una buena opción: estragón (pollo y pescados), laurel (marinadas), mejorana (carnes), melisa (verduras), menta (frutas, conejo y cordero), orégano (adobos, pollo, tomate), romero (patatas, budines, cordero), salvia (quesos blancos, carnes blancas), tomillo (huevos, arroz, legumbres, carnes).

• **Semillas aromáticas.** Se debe tener en cuenta que necesitan mayor tiempo para saborizar. Para elegir hay varias como: anís (para pescados, pollos, repostería), apio (sopas, guisos, carnes, huevos), comino (choclos, carnes), coriandro (carnes), semillas de

mostaza (carnes y papas, cereales), semillas de sésamo (repostería, harinas y cereales).

• **Especias.** En general, su intenso sabor supera su perfume. Las más usadas son canela, azafrán, clavo de olor, cúrcuma, nuez moscada, pimienta, jengibre, estragón, páprika (pimentón) y comino.

Extra:
Los métodos de cocción de los alimentos

A través de una cuidadosa cocción se puede realzar el contenido nutritivo de los alimentos permitiendo una óptima digestión. Cada método de cocción de alimentos posee determinadas ventajas y desventajas, sólo se debe conocer para qué está indicado cada uno. Aunque si se desea obtener una nutrición sana, hay métodos que deben utilizarse de manera muy limitada, ya que pueden convertir un alimento saludable, en un alimento tóxico o dañino (ej.: fritado, ahumado). Por eso es importante conocer acerca de ellos, sin llegar a ser un experto en la cocina.
La gastronomía actual divide a los métodos de cocción en dos grupos: secos y húmedos. Aunque desde el punto de vista nutritivo pueden clasificarse en "más saludables" y en "menos saludables". No es necesario condenar el uso de alguno de ellos, pero sí saber que hay métodos que no contribuyen al bienestar del cuerpo, ya que la elaboración de un alimento puede alentar una serie de trastornos de salud, no solo digestivos. Por eso los métodos que agregan grasas a la cocción convierten a muchos alimentos en verdaderas "bombas" para el estómago y el hígado, y predisponen al organismo al padecimiento de problemas coronarios. También la cocción en agua puede resultar una opción nociva en el caso de las carnes, ya que concentra las grasas que ellas mismas contienen. Hay métodos que al parecer hacen los alimentos menos digeribles, cuando debería ser lo contrario. De allí que la selección del método de cocción adecuado es una variable que no puede dejarse de lado en la nutrición, sobre todo, si intentamos que ésta no se vuelva tóxica.
A continuación expongo una lista de los métodos de cocción con un enfoque nutricional (no gastronómico) agrupándolos en dos categorías que no necesariamente reflejan la realidad en todos los casos. Pero sirve como guía para tener opciones claras a la hora de preparar los alimentos.

MÉTODOS DE COCCIÓN MÁS SALUDABLES (Recomendados)

• **Crudo:** Aunque en sí no es una técnica de cocción, se lo considera una manera de preparar los alimentos. Conserva al máximo los nutrientes, excepto en las zanahorias. Pero no es apropiado para

una gran cantidad de alimentos porque puede causar indigestión, sobre todo los de origen animal. Las partes que se cortan pierden rápidamente la vitamina C que contienen, por eso, se deben preparar al momento de consumirlas. Este método es ideal para frutas, verduras y algunas legumbres —las que se consiguen ablandar a través de un remojado o hidratación—. Si un alimento puede consumirse "crudo" sin problemas, puede ser la manera más saludable de obtener todos los beneficios que se derivan de su ingesta.
También existen técnicas de cocción a partir de un alimento crudo como el caso del salado, utilizado para la preparación y conservación de carnes y fiambres. Sin embargo, agrega una enorme cantidad de sodio al alimento, lo que lo convierte en potencialmente peligroso para la salud (problemas cardíacos y tensión arterial). El salado definitivamente no está considerado una forma para preparar alimentos y comidas saludables.

• **Hervido o cocido:** Es un proceso de cocción a punto de ebullición, donde los alimentos hierven en agua. No se necesita grasa y se utiliza la olla como elemento de cocina. Las verduras hervidas pierden hasta el 70% de los nutrientes solubles en agua. Se pueden conservar las vitaminas si se utiliza muy poca agua para cocinarlas y sólo hasta que las verduras estén tiernas. El hervido de carnes no es muy recomendado, ya que concentra las grasas y hace más pesado el alimento, aunque suele utilizarse para carnes rojas (tipo osobuco) y aves (pollo o gallina). El agua del hervido puede emplearse como caldo. Conviene siempre hervir sin colocar sal al agua, aunque a veces se utiliza para realzar el sabor de los vegetales (aportando así una mayor cantidad de Sodio). También es el método ideal para el cocido de frutas secas o deshidratadas, de las que se obtienen compotas con o sin agregado de azúcar.

• **Cocido al poché:** Es una técnica derivada del hervido y consiste en un proceso de cocción que se lleva a cabo con poco agua y a temperaturas de 65 C° a 80 C°, para proteger el producto. Los alimentos pierden menos vitaminas y conservan su consistencia, aunque es ideal sólo para ciertos productos, como el caso de los huevos. Respecto al cocido de carnes, es recomendable para el hervido de los pescados. Si se emplea un cocido a baño maría (un recipiente con los alimentos flotando sobre otro recipiente con agua hirviendo), resulta perfecto para el preparado de ciertos postres con leche. La cocción lenta es la clave del cocido al poché.

• **Cocido al vapor:** Es una técnica de cocción que utiliza el vapor, tanto con o sin presión. Se emplea una vaporera o una olla a presión. También una olla exprés o una cacerola con tapa y válvula de vapor. Conserva más los nutrientes pero los alimentos pierden hasta un 30% de las vitaminas solubles. El agua resultante del hervido se puede utilizar para otras cosas como salsas para no perder las vitaminas. Solamente se pueden cocer al vapor alimentos de la misma estructura celular y del mismo tamaño, es decir, no deben combinarse diferentes alimentos para obtener un cocido uniforme. Es ideal para las verduras, carnes, pescados, mariscos y legumbres. Si se emplea una olla a presión se reduce el tiempo de cocción notablemente (menos de la mitad que un hervido normal). Es uno de los métodos más saludables ya que el producto se mantiene seco, no se mueve y por tal razón no pierde su forma y consistencia, y se puede utilizar para su terminación inmediatamente.

• **Cocido en microondas:** Mantiene la mayor cantidad de nutrientes solubles en agua si se utiliza muy poca cantidad de ella. Conviene utilizar recipientes de vidrio resistentes al horno microondas. Suele ser común sobrepasarse en la cocción. Existe un mito infundado de que la cocción en microondas quita todas las vitaminas y minerales a los alimentos, pues permite conservar sus propiedades si la temperatura no es tan elevada. También se lo emplea para el calentado de alimentos cocidos o pre-cocidos y también para descongelar alimentos que se conservan en el freezer. Como alternativa a la cocina convencional, el cocido en microondas resulta una opción viable.

• **Horneado:** Es un método de cocción que no necesita incorporar grasas adicionales a las carnes ni líquidos a las verduras. Se diferencia del grillado ya que es más seco. Se necesita un horno convencional y generalmente los alimentos (carnes rojas, aves, pescados, verduras y frutas) se disponen en una asadera metálica o una placa para horno. Al no requerir de grasa para la cocción, se lo considera un método saludable e ideal para convertir los alimentos en altamente digeribles. Ideal para productos de panadería, pastelería seca, tortas, tartas con masa hojaldre, patatas, boniatos, pizzas y pudines. El método es recomendado aunque el aspecto nutritivo de los alimentos horneados depende de sus materias primas.

• **Grillado (grillé) a la plancha o al horno:** Es un método de cocción seco que emplea muy poca grasa y utiliza el propio jugo de las carnes. A través del grillado, el calor destruye la vitamina C que posean los alimentos; en el caso de las aves se deben cocinar muy bien y el jugo de las carnes se puede utilizar en salsas porque posee vitamina B. Ideal para la cocción de carnes por la poca grasa adicional que se obtiene de los alimentos grillados, y además las convierte en fácilmente digerible. También pueden grillarse verduras tanto en una plancha de teflón como en una placa con rejilla para el horno. Los alimentos no resultan ahumados como sucede con el cocido a la parrilla.

• **Blanqueado:** Es un proceso de pre-cocción para verduras de hoja, patatas y carnes (sobre todo pollo y mariscos), a través del empleo de agua hirviendo (a punto de ebullición) o aceite hirviendo. Si bien con el blanqueado los alimentos quedan listos para posteriores preparaciones, en sí es muy útil para que los alimentos pierdan menos nutrientes y luego puedan cocinarse con rapidez. En general las espinacas se blanquean para el preparado de tartas, las patatas para horneado o fritado, los mariscos para paellas y el pollo (sólo pechuga y sin huesos) para un posterior grillado. Como técnica es saludable y una gran aliada para otros métodos de cocción. No se deben blanquear las carnes rojas. A veces también se puede utilizar para el ablandado de legumbres.

• **Salteado (sofrito):** Es un proceso de cocción seco que emplea grasa (animal o vegetal) caliente, con movimiento o volteando el producto, sin líquido (el líquido se agrega después de haber quitado el producto). Se utiliza un sartén para el salteado de carnes, pescados, mariscos, verduras y hongos. Para las patatas y las frutas salteadas, se emplea un sartén de teflón o plancha. Conserva las vitaminas solubles en agua y no requiere una gran cantidad de grasa (generalmente proveniente de aceites vegetales). Las superficies de los alimentos cortados pierden vitamina C al instante, por eso se deben preparar al momento de consumirlas. Es utilizado para realzar el sabor de las verduras, pero a veces, agrega calorías innecesarias (por la grasa utilizada). También es la alternativa para el consumo de una mayor variedad de vegetales como la berenjena, el pimiento morrón, la cebolla y el calabacín redondo (zapallito verde). Conserva la consistencia y el color de las verduras, y es una alternativa para el consumo de carnes y pescados, generalmente

cortados en pequeños trozos.

• **Tostado ligero:** Un método muy sencillo que se emplea para hacer más digeribles los panes blancos e integrales. Con una tostadora convencional o una eléctrica, se suele colocar el pan en rebanadas o rodajas hasta obtener un tostado ligero. No es recomendable que el producto se queme o carbonice, ya que puede resultar tóxico. También sirve para ablandar los panes y otros productos de panaderías. Se utiliza también para el calentado de pizzas y empanadas ya cocidas.

MÉTODOS DE COCCIÓN MENOS SALUDABLES (Poco recomendados)

• **Estofado:** Estofar es un proceso de cocción con poco líquido o grasa añadida al producto. Normalmente se lleva a cabo en sartenes hondas con tapa. Se emplea para la cocción combinada de verduras, frutas y carnes exclusivamente. Concentra la grasa derivada de la carne y de algún modo la añade a las verduras, por lo que el sabor de los alimentos es bastante intenso. También se emplea condimentos y sal en la preparación, lo que potencia el sabor y convierte al estofado en un preparado pesado, más difícil de digerir que los alimentos grillados.

• **Braseado, en cacerolas o en guiso:** Ablanda las carnes de segunda calidad y las vitaminas se conservan en el plato. Pero puede contener muchas grasas si no se enfrían los platos y se los desgrasa, aunque este método es ideal para legumbres y verduras de raíz. Se emplean cacerolas con tapa y muy poco líquido. Sirve para el sellado (dorado) de las carnes y posterior guisado. También se consiguen suculentos platos combinando legumbres con verduras y carnes. El braseado puede llevarse al horno en bandejas hondas con tapa. Los alimentos que se brasean resultan pesados y de lenta digestión, ya que la cocción se acompaña muchas veces con salsas, vinos o caldos con grasa.

• **Asado a la parrilla o a la barbacoa:** Es un método poco graso porque no se añaden grasas ya que éstas se desprenden de la carne. Es un proceso de cocción que se lleva a cabo sobre una parrilla calentada por carbón, electricidad, gas o en un sartén parrilla. Pese a eliminar las grasas de las carnes, cuando éstas se queman o asan en exceso, pueden llegar a tener alguna incidencia en distintos tipos

de cáncer. Por eso no se deben comer alimentos quemados. También este método se utiliza como parte del ahumado. Nunca se debe cocer la carne sobre fuego directo ya que la grasa se quema y produce humo y tizne tóxicos para el consumo. Este método se emplea para carnes rojas y blancas, pescados y verduras. En muchos casos se asa el alimento envuelto en papel aluminio y dentro de una marinada a base de hierbas aromáticas y jugos. La opción más saludable a la barbacoa es el grillado.

• **Rostizado:** Es proceso de cocción con calor medio, rociando los productos continuamente con grasa, y cocidos sin líquido y sin tapa. Se emplea un horno giratorio o para rostizar a baja temperatura. Por tratarse de un método de cocción más bien lento, suele concentrar las grasas sobre todo por el adobo con grasa (aceite) que reciben las carnes mientras se cuecen, y porque el alimento no pierde líquidos ni peso. Sólo se emplea para carnes y aunque el sabor es muy gustoso y la textura suave, es poco saludable. La opción recomendada frente al rostizado es el grillado.

• **Frito por inmersión o en la sartén:** Este método consiste en utilizar grasa líquida a alta temperatura (aceite) para la cocción del alimento. Se emplea sartenes hondas o freidoras. Los alimentos fritados (principalmente carnes, pescados, patatas y algunas verduras) poseen un alto porcentaje en grasas porque las absorben con la cocción; no es aconsejable para quienes desean adelgazar. Conserva las vitaminas solubles en agua. No se debería reutilizar el aceite cocinado porque se oxida y puede ser carcinógeno. Además los alimentos fritos son más pesados que los cocidos o grillados. Este método debe emplearse con mucha discreción si se desea conservar el peso y la salud. El consumo excesivo de grasas puede acarrear problemas coronarios.

• **Gratinado:** Es un método que se utiliza como acabado de un plato para obtener una costra (cáscara) o un dorado sugerente. Se emplea un horno con hornalla superior o un calentador para flambeado.
Para poder gratinar siempre se necesita uno de los siguientes productos ya sea como ingrediente o por si solo: queso, crema, huevos, pan molido, mantequilla o grasa, masa a base de huevos, o salsas blancas en general. Esto a veces suma más sabor pero también más calorías a los platos, y los convierte en alimentos pesados (sobre todo por los ingredientes para el gratinado). También se suelen quemar las costras con el riesgo de que el

preparado se convierta en tóxico. En el caso del flambeado propiamente dicho, consiste en dorar un producto con la aplicación directa de llama, sin agregar ningún producto al preparado original. Aunque parece más una cuestión de gastronomía que de nutrición, el gratinado no es recomendado para cuidar la silueta y la salud.

• **Glaseado:** Es un método de cocción similar al braseado, que se emplea sólo para carnes blancas así como para verduras, las cuales se abrillantan con un líquido reducido de la cocción (jarabe). Para el glaseado se utiliza una mezcla de mantequilla con azúcar, de manera de lograr un recubrimiento de los alimentos con el jarabe resultante. Otorga sabor a los preparados pero agrega innecesariamente más calorías y grasas, lo que hace que los alimentos glaseados sean más pesados. Conviene utilizarlo sólo con recetas que realmente necesiten de este método. Aunque el glaseado siempre es un proceso posterior a la cocción de carnes y verduras hervidas o asadas.

Clasificación orientativa de los principales alimentos

Frutas

Albaricoque (Damasco)
Ananá (Piña)
Arándanos
Banana
Cereza
Ciruela
Coco
Dátil
Frambuesa
Fresa (frutilla)
Frutos del bosque (frutos rojos combinados)
Grosella
Higo
Kiwi
Limón
Mandarina
Mango
Melocotón (Durazno)
Níspero
Manzana
Melón
Membrillo
Mora
Naranja
Papaya
Plátano (variedad similar a la banana)
Pomelo
Pera
Sandía
Uva

Hortalizas (vegetales, verduras)

Aguacate (palta)
Ají

Ajo
Alcachofa (Alcaucil)
Apio
Berenjena
Boniato (Batata)
Brotes de Soja
Brotes de Alfalfa
Brócoli (Brécol)
Calabacín
Calabaza
Cebolla
Cilantro
Coliflor
Champiñón
Chaucha
Choclo
Espárrago
Gírgolas (hongos)
Hinojo
Nabo
Patata (papa)
Perejil
Pimiento morrón
Remolacha
Repollito de Bruselas (Col de Bruselas)
Repollo (Col)
Setas de hongos comestibles
Tomate (Jitomate)
Zanahoria
Zapallito (Zucchini)
Zapallo

Hortalizas de hoja verde

Acelga
Achicoria
Berro
Escarola
Endibia
Espinaca
Lechuga (en todas las variedades)
Puerro

Rúcula

Cereales y derivados

Arroz integral
Avena (arrollada)
Cebada
Copos de arroz integral
Copos de maíz
Copos de salvado (en todas sus variedades)
Fécula de maíz (Maicena®)
Fideos al huevo (en todas sus variedades)
Fideos de sémola (en todas sus variedades)
Galletas de arroz
Galletas de harina de arroz (dulces)
Galletas de trigo
Galletas integrales
Galletas integrales dulces
Grisines de salvado (palitos de pan)
Germen de trigo
Granola (mezcla de cereales con frutos secos)
Harina de arroz
Harina de maíz
Harina de trigo
Muesli (mezcla de cereales, frutas secas y frutos secos)
Pan blanco
Pan blanco con semillas de sésamo
Pan de centeno
Pan de salvado
Pan de trigo
Pan integral
Pan multicereal
Pasta (seca o fresca, en todas sus variedades)
Sémola de trigo candeal
Turrón de arroz
Trigo Bourgol (granos de trigo partidos)

Legumbres

Arvejas (guisantes)
Garbanzos
Granos de soja

Judías secas (alubias, porotos o frijoles)
Lentejas

Frutos secos

Almendras
Avellanas
Cacahuetes (maní)
Castañas
Nueces
Pipas de Girasol

Carnes, embutidos y otros

Aves (en todas sus variedades)
Arenque
Atún
Caballa
Calamar
Carne de cerdo
Carne de cordero
Carne de novillo (sin grasa)
Carne de ternera magra
Embutidos (en todas sus variedades)
Huevo
Jamón cocido (jamón York)
Jamón crudo (ibérico o serrano)
Langosta de mar
Mariscos de mar (gambas)
Merluza
Pollo desgrasado (sin piel)
Salmón rosado
Sardina
Trucha

Productos lácteos y derivados

Leche (en todas sus variedades)
Nata (en todas sus variedades)
Postres lácteos (en todas sus variedades)
Queso crema (en todas sus variedades)
Quesos duros (en todas sus variedades)

Quesos fundidos (en todas sus variedades)
Quesos magros (en todas sus variedades)
Queso Cottage
Queso Port Salut
Quesos semiduros (en todas sus variedades)
Requesón
Ricotta magra
Yogur desnatado
Yogur desnatado con cereales
Yogur desnatado con frutas

Aceites vegetales comestibles

Aceite de oliva (todas sus variedades)
Aceite de girasol
Aceite de maíz
Aceite de uva
Aceite de coco

Condimentos naturales

Aceto balsámico
Ajo y perejil (provenzal)
Albahaca
Comino
Hierbas naturales (variedades para la cocina)
Jugo de limón
Mostaza
Nuez moscada
Orégano
Pesto (en todas sus variedades)
Pimentón (Páprika)
Pimienta blanca
Pimienta negra
Sal baja en sodio
Salsa de soja (soya)
Salsas naturales (no fritas)
Vinagre blanco
Vinagre de manzana
Vinagre de vino

Dulces

Azúcar blanco
Azúcar rubio
Azúcar moreno
Azúcar glas (impalpable)
Cacao
Canela molida
Canela en rama
Chocolate de taza
Chocolate amargo
Chocolate semi amargo
Chocolate con azúcar y leche
Edulcorante
Miel
Esencia de vainilla
Vainilla en vaina

Bebidas

Agua mineral
Agua natural
Batido de cacao con leche desnatada
Batidos de frutas con agua
Batidos de frutas con leche desnatada
Bebidas alcohólicas (todas)
Bebidas carbonatadas (todas)
Bebidas saborizadas (con y sin gas)
Brandy
Café negro molido
Café descafeinado
Cava (o Champagne)
Cerveza con alcohol (en todas sus variedades)
Cerveza sin alcohol
Infusiones de hierbas (menta, Boldo, manzanilla, tilo)
Jerez
Jugo de naranja
Jugo natural de frutas
Limonada (zumo de limón con agua y azúcar)
Malta
Malta torrada
Marsala
Oporto

Ron (Rhum)
Té blanco
Té negro
Té rojo
Té verde
Tequila
Vino blanco
Vino dulce
Vino espumante
Vino tinto
Vodka
Whisky

Referencias Bibliográficas

- Brewer, Sarah, **Cuida tu alimentación**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Briffa, John, **Alimentación para la salud**, Editorial Planeta, Bs. As., Argentina, 1999.
- Conran, Conran y Hopkinson, **Enciclopedia culinaria**, Art Blume, Barcelona, España, 1998.
- Gayler, Paul, **El libro de la cocina vegetariana**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Kreitzman, Sue, **La cocina sin grasas**, Ediciones B Argentina, 1998.
- Polunin, Miriam, **Alimentos sanos**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Reader's Digest, **Alimentos que curan Alimentos que dañan**, Reader's Digest México, 1997.
- Scott-Moncrieff, Christina, **El libro de las vitaminas**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Ursell, Amanda, **Guía completa de los alimentos saludables**, Ed. El Ateneo, Buenos Aires, Argentina, 2001.
- Walji, Hasnain, **Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos**, Ed. Edaf, Madrid, España, 2001.
- Wills, Judith, **Alimentos que consumimos**, Editorial La Isla, Buenos Aires, Argentina, 2000.

Sobre el autor

Mariano Orzola comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con más de 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el portal de contenidos StarMedia. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de L'Oréal para StarMedia. En el año 2003 produjo el suplemento Bienestar Total para el periódico latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años.

Ha publicado numerosos artículos en revistas españolas como Cuerpo de Mujer y se desempeñó como consultor en varios proyectos editoriales relacionados con el bienestar, la nutrición y el fitness. Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina Cosmopolitan. Ha publicado más de 2.000 artículos. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española) que recibió más de 300.000 visitantes únicos. Ha escrito los

revolucionarios libros "*Esencial para verte y sentirte bien*" (más de 20.000 descargas desde 2009), "*Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS*" (2013 – Editorial Planeta), "*Las 5 leyes infalibles del amor*" (2013) y "*¿Sabes que estás comiendo?*" (2014). Su interés por la gastronomía lo llevó también a crear la Colección Cocina Práctica, publicando un gran número de libros digitales de recetas.

Actualmente se desempeña como escritor y editor de libros en formato digital sobre bienestar, dietas, cocina, plenitud y felicidad desde una perspectiva más holística y práctica, a través de OrzolaPress, la agencia editorial que él mismo fundó.

SIGUE A MARIANO ORZOLA EN:
TWITTER: Http://www.twitter.com/MarianoOrzola
TIENDAS AMAZON: AMAZON.es / AMAZON.com

OrzolaPress

Por una vida feliz.